

EUTONIE à Gresse-en-Vercors

L'Eutonie (tonus juste), est une pratique de conscience corporelle afin de :

*Mieux connaître son corps et ses ressources,
Adapter ses efforts au quotidien
Atténuer ses douleurs, se mouvoir avec agilité
Gérer le stress, l'anxiété.*

L'association « **la vieille fourche – éveil corporel et artistique** » propose un cycle de séances par quinzaine au chalet situé 238 chemin de roche rousse, de **mi-septembre 2021 à mi-mars 2022** hors vacances scolaires* à **partir du vendredi 17 septembre 2021 de 18h30 à 19h45.**

Le groupe sera limité à 10 personnes.

Séance découverte gratuite.

Prévoir une tenue ample et chaude.

Participation aux frais : 70 € le cycle. Adhésion annuelle à l'association : 10€
Exceptionnellement participation ponctuelle aux séances : 10€ par séance.

En cas de contraintes sanitaires, les séances seront proposées par audio conférence et/ou visio.

* **Dates prévues :** 17 septembre ; 1 et 15 octobre ; 19 novembre ; 3 et 17 décembre 2021 ; 7 et 21 janvier 2022 ; 4 février ; 4 et 18 mars 2022.

Contact et inscription auprès de Michel MARCHAND au 06 86 55 86 46
assolavieillefourche@gmail.com

Pour une présentation plus complète de l'Eutonie, voire la fiche dédiée... mais le mieux est d'essayer car **c'est avant tout une démarche à vivre !** A bientôt 😊