

Un week-end d'eutonie

A AIX EN PROVENCE

Avec
Chantal DUPREZ
(Lille)

Autour de la VOIX

INSCRIPTION

Lucia CERVINI 07.81.97.08.77

Courriel Eutonie.cme@gmail.com

SITE WEB

Centre méditerranéen d'eutonie

https://eutonie-cme.fr

(en cours de mise à jour)

Le Centre Méditerranéen d'Eutonie

vous invite à un week-end d'Eutonie à Aix en Provence

Thème : L'EUTONIE et la VOIX

L'Eutonie est une technique de prise de conscience du corps, créée par **Gerda Alexander**. Elle a élaboré un ensemble de démarches originales basée sur la conscience sensorielle, qui a pris en 1957 le nom d'Eutonie (du grec eu : bien, harmonie, justesse et tonos : tonus, tension).

L'eutonie aide à percevoir et à accueillir les sensations du corps dans sa globalité, au repos, en mouvement, à améliorer notre posture, à trouver nos appuis, notre verticalité.

Chantal DUPREZ

J'ai découvert l'eutonie en 1984, et depuis, j'ai continué à pratiquer avec de nombreux eutonistes qui ont connu Gerda Alexander. J'ai fait ma formation d'eutoniste avec Raymon Murcia à l'Instituto Internacional de Eutonia (Espagne) dont je suis diplômée (2004). Plus récemment, j'ai eu l'occasion de suivre des stages sur la voix avec Catherine Delasalle, formatrice Feldenkrais et j'ai constaté que le rapport au corps acquis grâce à l'eutonie m'aidait beaucoup dans le travail de la voix.

Le travail de la Voix nécessite comme en eutonie « de se libérer d'efforts musculaires inutiles, d'harmoniser le tonus des différents diaphragmes, de trouver son centre, ses appuis. Notre voix devient alors l'expression de tout notre être et s'enrichit d'harmoniques ; elle est le témoin de notre rapport à notre squelette, à la gravité » (Catherine Delasalle)

C'est à une synthèse entre ces deux pratiques que je vous invite au cours de ce week-end.

Où ? Quand ? Comment ?

Au Pavillon de l'Arc :

10 rue de la Fouranne à Aix en Provence (à côté du pont de l'Arc)

Samedi 21 novembre 2026 : **14h00 – 18h30**

Dimanche 22 novembre 2026 : **9h30/12h30 – 14h/16h30**

Weekend complet : Adhérent : 76€ Non adhérent : 95€

Etudiant : 50€

Samedi (demi-journée) ***dans la mesure des places disponibles***

Adhérent : 26€ Non adhérent : 32€

Etudiant : 20€