

## **Programme stage d'Eutonie CFPC – Aout 2019**

### **Objectifs :**

*Affiner sa conscience corporelle pour exister dans un corps unifié et délimité*

*Développer une pluri-conscience de soi, de l'espace et de l'autre*

*Différencier « Toucher » et « Contact »*

*Découvrir les effets de la micro-mobilisation par intention*

*Rechercher l'économie de l'effort en conscientisant la réaction de l'osseux aux forces gravitaires*

*Favoriser un tonus fluctuant, souple en relation avec l'action à vivre*

*S'exprimer dans le mouvement en dehors de tout modèle.*

### **Contenu et méthodes :**

*L'« inventaire », état des lieux corporels*

*L'expérience du toucher conscient et du volume corporel*

*Les différentes formes de contact : Contact débordant, contact diffusant, contact directionnel (sur soi, avec un objet, avec l'autre)*

*Les circuits à partir d'un contact*

*Les micro-allongements et la micro-motricité par intention*

*L'expérience du « transport »*

*Les mobilisations à partir d'une région corporelle motrice (dessin, anticipation, mémoire)*

*L'équilibre tonique et posture*

*L'unité du corps en mouvement*

*Les propositions sont exécutées seul(e) ou avec l'aide du partenaire ou en groupe.*