

# Sabrina Pellegrino

## Eutoniste diplômée



Photo: Francesca Pallazzi

Matinées de pratique en eutonie:  
approche de conscience corporelle  
pour le mouvement et la posture.

Les samedis de 10h00 à 12h30  
Chemin du couchant 46  
1007 Lausanne

14 février 2026  
09 mai 2026  
20 juin 2026  
26 septembre 2026  
21 novembre 2026

Inscription par mail à l'adresse suivante:  
[sabrina.pellegrino@outlook.com](mailto:sabrina.pellegrino@outlook.com)  
ou par message au numéro suivant: 0774292403

Prix entre 40 et 50frs selon vos moyens.  
Inscription ouverte pour une ou plusieurs  
matinées.

# L'eutonie:

La pratique de l'eutonie se base sur l'écoute attentive et la prise de conscience des sensations corporelle. Cette approche somatique, vise à harmoniser le tonus musculaire en s'appuyant sur la structure osseuse.

Il n'y a pas de modèle à copier ni performance à atteindre. La personne, son vécu personnel et son ressenti subjectif sont au centre de la pratique. Chaque personne avance à son rythme.

## Déroulé des matinées:

Deux cours sont donnés sur la matinée, une pause est prévue entre chaque séance. Les matinées que je propose se pratiquent en petit groupe de 5 à 6 personnes maximum.

## Thématiques explorées:

- Réveil corporel par le principe du toucher.
- Sol, appuis et soutien.
- Étirements, détente et mise en mouvement.

## Informations pratiques:

L'espace est muni de tapis et de couvertures.

La salle sera ouverte et disponible 15 minutes avant, des vestiaires sont à disposition. Pour les personnes à mobilité réduite : une marche à l'entrée de la salle.

- Paiement TWINT ou cash sur place.
- Annulation moins de 48h avant le cours: 50% du tarif dû.

Au plaisir de vous rencontrer!  
Sabrina Pellegrino

