

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
04 avril 2026
20 juin 2026
26 septembre 2026
21 novembre 2026

Inscription par mail à l'adresse suivante:
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.

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

Au plaisir de vous rencontrer!
Sabrina Pellegrino

