

Jessie Delage

EFEGA

Jessie Delage

24, 25, 26 avril

4, 5, 6 décembre

11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

STAGES Eutonie Gerda Alexander® 2026 et Gymnastique Bothmer®

24-25-26 avril et 4-5-6 décembre

à l'école de Bois Genoud-Lausanne

Ces pratiques favorisent l'exploration des ressources du corps et celles de la relation à l'espace, en alternant intérriorité et ouverture au monde.

Développer sa vitalité

Ouvrir sa conscience

Se re-trouver



L'eutonie Gerda Alexander

Ecouter ses sensations. Habiter son corps. Développer la flexibilité tonique pour plus de disponibilité. Par le mouvement libre s'ouvrir à des champs nouveaux. Se poser. Se découvrir. Libérer fatigues et tensions grâce au support du sol et de celui de l'espace.

La Gymnastique Bothmer

S'éveiller à la qualité et à la force des plans. Se lier à la verticale qui redresse, à l'horizontale qui embrasse, à la sagittale qui détermine et clarifie l'objectif.

L'organisation du stage

S'informer
S'inscrire
jessie.delage@posteo.net
00336 73 20 14 43
cat.meyer@bluewin.ch
0041 79 358 97 76

Horaires	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30-11h00		Gymnastique Bothmer	Gymnastique Bothmer
11h30-12h30		Echanges - question	Eutonie Bilan
14h00-15h30		Eutonie	
15h45-17h00	16h-18h Accueil Eutonie	Echanges – Mouvement	

Coût

320 FS pour les cours (+ participation libre aux frais de la salle de Bois Genoud)
Repas tiré du sac le samedi midi.