

Jessie Delage

EFEGA

Jessie Delage

Formatrice EGA et GB

Eutonie Gerda Alexander® et Gymnastique Bothmer®

24-25-26 avril 2026

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 intériorité 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. Se poser. Se découvrir. Libérer fatigues et tensions grâce au support. Et dans le travail avec partenaire, expérimenter la relation et le contact avec l'autre.

La Gymnastique Bothmer

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

L'organisation du stage

Horaires	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h30-11h00			Gymnastique Bothmer
11h30-13h00			Eutonie - Bilan
14h00-15h00		Echanges - Eutonie	
15h30-17h00		Gymnastique Bothmer	
1700-19h00	Accueil - Eutonie	Eutonie - Travail à deux	

S'informer

S'inscrire

jessie.delage@posteo.net

00336 73 20 14 43

cat.meyer@bluewin.ch

0041 79 358 97 76

Coût

320 FS pour les cours (+ participation libre aux frais de la salle de Bois Genoud)

Inscriptions ouvertes pour le stage du mois d'avril