



*Les causeries du samedi après-midi à l'Union Comtoise
de Yoga - Accueil 14h
(ouverture Bibliothèque)*

SAMEDI 05

MAI 2018

À 14H30

Rencontre avec
Dominique
BAGNARD-CUNY



Enseignante
d'Eutonie.
Formée par René
BERTRAND, élève
direct de Gerda
ALEXANDER,
créatrice de la
technique de
l'Eutonie

Enseigne auprès de personnes atteintes de fibromyalgie, d'arthrose ou d'autres maladies comme le cancer du sein, les problèmes cardiaques.

Enseignante d'éducation physique et sportive pendant 25 ans. Diplômée de l'Université de Franche-Comté, Maîtrise "Activités Physiques Adaptées" en 1994 avec une expérience en Centre de Réadaptation Fonctionnelle à Salins les Bains.

«Je proposais des séances d'Eutonie avec deux objectifs, aider à la gestion de la douleur et du stress pour éviter de développer de l'algoneurodystrophie d'une part et aider à restaurer une image de soi par "le geste esthétique".

A participé au groupe de recherche "Corps sensible et EPS" de 1996 à 2000 au sein de l'Education Nationale et co-écrit l'ouvrage du même nom "Corps sensible et EPS" paru aux éditions SCEREN "Repères pour agir."

EUTONIE

Geste esthétique

**Trouver le "bon tonus"
est une recherche
personnelle.**

Cette méthode est une porte pour accéder à son intériorité et son expressivité, une voie qui conduit à la tolérance envers soi-même et par conséquent envers les autres.

Après une présentation du travail de Gerda Alexander et une définition de l'Eutonie, je développerai de manière interactive une définition du geste esthétique. En nous appuyant sur des supports visuels, le geste esthétique pourra être mis en lien avec les principes de l'Eutonie.

Mes différentes expériences et quelques mises en situations pratiques viendront illustrer mon propos.

Eutonie - Geste esthétique, deux manières de communiquer nos différences et nos ressemblances.

Cette méthode active est respectueuse des particularités de chacun, des limites comme des disponibilités articulaires et musculaires. Chacun peut conduire sa recherche et faire l'expérience d'une esthétique qui lui est propre. Au-delà des conventions et des modes, chacun prend le chemin de son style, reflet de sa personnalité. **Cela nous ouvre à la diversité des possibles.**

14, Rue Violet - BESANCON - Salle 1^{er} étage espace associatif Simone de Beauvoir
(Quartier St Claude - face lycée St Jean)

Entrée gratuite participation chapeau (pas de réservation)

Renseignements : C. DELABRE : 06.82.69.63.49

yoga.union.comtoise@gmail.com www.franchecomteyoga.com