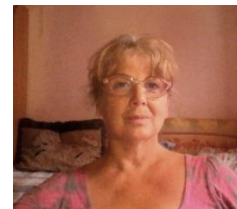


Dominique BAGNARD-CUNY
 Professeur d'activités physiques adaptées
 - UPFR STAPS BESANCON Université de
 Franche-Comté - Formée en
 Eutonnie depuis plus de 20 ans.

ATELIER DECOUVERTE animé par
Dominique BAGNARD-CUNY

**"L'EUTONIE, une pratique
 d'harmonisation du tonus
 musculaire"**

Samedi 24 Novembre 2018
14 H 30 à 17 H 30



Dominique BAGNARD-CUNY
 Professeur d'activités physiques adaptées
 - UPFR STAPS BESANCON Université de
 Franche-Comté - Formée en
 Eutonnie depuis plus de 20 ans.

ATELIER DECOUVERTE animé par
Dominique BAGNARD-CUNY

**"L'EUTONIE, une pratique
 d'harmonisation du tonus
 musculaire"**

Samedi 24 Novembre 2018
14 H 30 à 17 H 30

**Programme : Découverte de l'Eutonnie :
 méthode d'harmonisation du tonus
 musculaire.**

- + L'atelier proposera dans un premier temps une séquence de prise de conscience sensible du tonus musculaire du corps en situation de repos.
- + Je proposerai, ensuite des situations de travail avec des objets (balles, bâtons, autres...) qui auront un rôle révélateur des tensions et de régulateur de l'état tonique.
- + Dans une deuxième partie, le micro-mouvement et le travail à deux puis trois permettra une autre exploration du tonus juste, nécessaire au mouvement harmonieux, voir esthétique.

Place limitée à 18 personnes

Accueil 14 h (ouverture de la bibliothèque pour les adhérents))

MATERIEL à apporter : Prévoir une tenue confortable et un tapis, une couverture pour s'allonger, (Une petite cale pour la tête si nécessaire).

LIEU de l'atelier : Salle danse "Espace Associatif Simone de Beauvoir" 14 Rue Violet 25000 Besançon.

RENSEIGNEMENTS :
 Tél. 03.81.53.60.81
 Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

(Aucune inscription ne sera prise sans son règlement)

**Programme : Découverte de l'Eutonnie :
 méthode d'harmonisation du tonus
 musculaire.**

- + L'atelier proposera dans un premier temps une séquence de prise de conscience sensible du tonus musculaire du corps en situation de repos.
- + Je proposerai, ensuite des situations de travail avec des objets (balles, bâtons, autres...) qui auront un rôle révélateur des tensions et de régulateur de l'état tonique.
- + Dans une deuxième partie, le micro-mouvement et le travail à deux puis trois permettra une autre exploration du tonus juste, nécessaire au mouvement harmonieux, voir esthétique.

Place limitée à 18 personnes

Accueil 14 h (ouverture de la bibliothèque pour les adhérents))

MATERIEL à apporter : Prévoir une tenue confortable et un tapis, une couverture pour s'allonger, (Une petite cale pour la tête si nécessaire).

LIEU de l'atelier : Salle danse "Espace Associatif Simone de Beauvoir" 14 Rue Violet 25000 Besançon.

RENSEIGNEMENTS :
 Tél. 03.81.53.60.81
 Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

(Aucune inscription ne sera prise sans son règlement)

BULLETIN d'INSCRIPTION atelier découverte EUTONIE

à RETOURNER avec son règlement à : Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL : MAIL :

COUT : ⇒ Adhérent: 10 € (Si vous voulez adhérer: +15 €) ⇒ Non-adhérent : 13 €
 ⇒ Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

TOTAL : _____ €

BULLETIN d'INSCRIPTION atelier découverte EUTONIE

à RETOURNER avec son règlement à : Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL : MAIL :

COUT : ⇒ Adhérent: 10 € (Si vous voulez adhérer: +15 €) ⇒ Non-adhérent : 13 €
 ⇒ Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

TOTAL : _____ €