Dominique BAGNARD-CUNY
Professeur d'activités physiques adaptées - UPFR STAPS BESANCON Université de Franche-Comté - Formée en Eutonie 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'Eutonie : 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 Wyrsch 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 : _____€

Dominique BAGNARD-CUNY
Professeur d'activités physiques adaptées - UPFR STAPS BESANCON Université de Franche-Comté - Formée en Eutonie 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'Eutonie : 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 Wyrsch 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 : _____€