



Chant choral 2019-2020

Nouveau cours :

Ateliers d'Eutonie Gerda Alexander

Qu'est-ce que l'Eutonie ?

L'eutonie est une pratique corporelle active favorisant l'utilisation judicieuse du corps et son adaptation constante au milieu environnant à partir de l'expérience sensible du participant. Le travail se fait à l'aide de mouvements et d'étirements variés au sol, en position assise ou debout, parfois avec des objets. Le mot eutonie vient des mots grecs « eu » (bon, juste ou harmonieux) et « tonos » (tension ou tonus).

Les différentes activités, autant ludiques que pratiques, serviront à expérimenter et à s'approprier:

- a. la conscience corporelle
- b. l'adaptation tonique
- c. la libération des tensions
- d. l'alignement postural et l'ancrage au sol

Ces outils permettront une meilleure utilisation de la voix chantée et seront des atouts dans les différentes sphères de la vie quotidienne.

Matériel à apporter :

- a. une couverture de laine ou de polar
- b. des bas chauds

Ces items resteront à l'école

