

de RUIJTE - tijd

to Be *euntonie*

[www.euntonietobe.net](http://www.euntonietobe.net)

Luitenant Graffplein 16, 1780 Wemmel

Zaterdag van 10u tot 17u

25 februari € 50/dag of

24 maart € 135/3 dagen

21 april

Contacteer:

Marleen Polfliet

TEL: 09/229.17.53

[marleen.polfliet@telenet.be](mailto:marleen.polfliet@telenet.be)

[www.euntonie.be](http://www.euntonie.be)



Marleen Polfliet is Eutoniepeditagoge v.E.S. (Vlaamse Eutonieschool Lier) [www.euntonie.be](http://www.euntonie.be)

## Euntonie Atelier: Spanning in Balans ?

Euntonie is een ontdekkingstocht waarin we voeling en aandacht ontwikkelen voor een goede lichaamsspanning. Onze huidige leefwijze kenmerkt zich door doen en denken, minder voor zijn en voelen. Stress en onrust weerhouden ons echt te luisteren en te voelen waar je lichaam behoefte aan heeft en om vanuit de vitale spankracht te leven. Waarnemen wat je ervaart zoals spanningen, moeheid, pijn,... kan de weg openen voor nieuwe ervaringen. Eerst erkennen wat er is, zonder oordeel of dit te willen veranderen. Je huid als grootste tastorgaan wordt aangesproken en je gaat voelen naar je diepere weefsel van spieren, botten... Deze kennismaking is een uitnodiging om je lichaamssensibiliteit te voeden, in contact met de grond, met jezelf, en materialen. Via eenvoudige oefeningen, met langzame bewegingen, zittend, liggend, rechtop bewegend neem je jezelf waar. Je kan ze toepassen in het dagelijkse leven naargelang je mogelijkheden.

L'ESPACE - temps

to Be *eutonie*

*Mieux habiter son corps pour mieux habiter ce monde*

Michèle Maison

GSM: 0472/85.83.95

mami@eutonietobe.net

www.eutonietobe.net

place lieutenant Graff, 16 - 1780 Wemmel



Habiter son corps en toute conscience, retrouver l'harmonie intérieure et la santé

## Pourquoi l'Eutonie?

Améliore la circulation du sang et de la lymphe, la digestion, la respiration.

Pour *se relaxer*, gérer ses tensions et pouvoir se déposer au sol sereinement.

Par des *mouvements doux*, en conscience, trouver le bon tonus afin de *bouger*, marcher, faire du sport autrement.

Pour trouver l'équilibre physique et la paix de l'esprit.

Pour être bien dans son corps tout simplement.

Séances collectives à

Wemmel: lundi et jeudi, 16h et 18h

Woluwe Saint Lambert: mardi 19h30

Templeuve, Tournai

Séances individuelles à

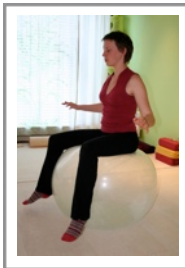
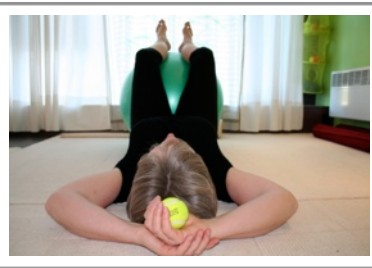
Wemmel et Haren (1130 Bxl)



*Aquafeel* l'Eutonie dans l'eau,

à 1780 Wemmel et 1130 Haren

D'après la formation "Harmonie Aquatique®" [www.easystress.be](http://www.easystress.be)



## Pourquoi l'Eutonie?

Améliore la circulation du sang et de la lymphe, la digestion, la respiration, la santé !

Pour se relaxer, gérer ses tensions et pouvoir se déposer au sol sereinement.

Par des mouvements doux, en conscience, trouver le bon tonus afin de bouger, marcher, faire du sport autrement.

Pour trouver l'équilibre physique et la paix de l'esprit.

Pour être bien dans son corps tout simplement.

# Aquafeel\*

l'Eutonie dans l'eau



\* D'après la formation "Harmonie Aquatique®" chez Christianne Istace-Mélot