L' A.U.C MUAY THAI MMA
En partenariat avec le
COLLEGE MEDITERRANNEEN D'EUTONIE (CME)
Vous propose

UN WEEKEND D'EUTONIE
Les 29 et 30 Mars 2025 à Aix en Provence
Avec Sébastien TODESCO

**« Les effets du stress sur le corps
et ce que peut l'eutonnie »**

Le stress est un compagnon du quotidien, parfois nécessaire, parfois trop présent : il nous « coupe le souffle » et nous fait « serrer les dents » ou les poings. Dans certaines situations difficiles qui nous « prennent la tête » nous avons « la boule au ventre », autant d'expressions qui montrent comment le stress, quand il se prolonge, marque notre corps. La pratique de l'eutonnie nous offre des ressources pour atténuer cet impact et trouver de la détente, mentale et musculaire, faciliter le sommeil, (re)trouver le plaisir de bouger dans un corps délié et reposé.

Sébastien TODESCO :

Après un parcours de comédien, nourri par la pratique de l'eutonnie, il décide de devenir lui-même enseignant et suit le cursus de l'école Française d'Eutonnie Gerda Alexander®.

Il est enseignant à l'ERACM (formation professionnelle d'art dramatique) et intervient depuis plusieurs années à l'Atelier de la fondation Cognacq-Jay, qui accompagne des personnes touchées par le cancer.

Il est formé en éducation thérapeutique du patient ainsi que dans l'accompagnement à l'activité physique des personnes douloureuses.

Organisation :

Samedi 29 mars 2025 - 14h30-18h30

Dimanche 30 mars 2025 - 9h30-12h30 et 14h-17h

LIEU : Gymnase Louison Bobet – Aix en Provence - 2 impasse des frères Pratesi – Dojo 2

TARIF :

✓ Weekend complet :	Adhérent : 76 €	Non adhérent : 95 €
✓ Journée complète (dimanche)	Adhérent : 50 €	Non adhérent : 63 €
✓ Demi-journée (samedi après-midi)	Adhérent : 26 €	Non adhérent : 32 €
✓ 5 € cotisation annuelle obligatoire à AUC M.T. (Assurance Dojo)		

INCRPTIONS : Auprès de Lucia CERVINI

luciacervini@gmail.com

07 81 97 08 77

Collège Méditerranée d'Eutonnie (CME)

Adhérent à l'institut d'Eutonnie (I.E.)

[Siège social](#)

Les colonnes de Rhodes, bat. A02

46 avenue Marcel Delprat, 13013 Marseille

04 91 68 09 70 / 06 11 28 14 38