



# Opleiding in de Eutoniepeditagogie

10<sup>de</sup> opleidingscyclus  
september 2022 tot juli 2026

Hoe is eotonie j uw leven binnengesijpeld?  
Wat betekent eotonie ondertussen in je leven?  
Verlang je ernaar om eotonie meer je leven te laten doordringen?  
Of zoek je ook manieren om eotonie actief en onderbouwd uit te dragen?

Neem dan deze infobrochure door en ga met ons in gesprek.

Want ons eerste gesprek met jou zal gaan over:

- Is deze opleidingscyclus iets voor jou?
- Wat verwacht jij en wat bieden wij?
- Wat verwachten wij en wat breng jij?

Deze brochure geeft je alvast wat stof tot gericht nadenken en invoelen.

We wensen je een fijne ontdekkingsreis!



Vlaamse Eotonie School vzw

## Inleiding

Eotonie is een westerse ervaringsgerichte lichaamspedagogie. Het woord komt uit het Grieks en betekent 'juiste spanning'.

Dankzij haar specifieke methodiek nodigt eotonie uit tot een steeds fijnere lichaamsperceptie. Dit willen we je tijdens de opleiding in de diepte laten ervaren. Je vernieuwde zelfwaarneming kan naast vertrouwen en innerlijke rust, ook bewegingsplezier en een soepelere omgang met de dagelijkse realiteit opwekken.

Zo kan dit leertraject een bijdrage leveren aan je zelfzorg en welbevinden.

De opleiding omvat twee modules. De persoonlijke groeihoog focust op de exploratie en verruiming van je eigen ervaringen met eotonie.

Naarmate je vordert in dit eerste opleidingsonderdeel gaat jou beleving

zich verrijken met de theoretische kennis die je gaandeweg opbouwt. Je kan ervoor kiezen alleen deze eerste module te volgen.

Het eigen lichaam is het beste gezondheidssysteem dat we hebben, als we tenminste weten hoe we ernaar moeten luisteren.

Tijdens het tweede onderdeel, de didactische leerhoog, ligt de nadruk voornamelijk op het pedagogisch aspect van de eotonie en het leren begeleiden van cursussen. Tegelijkertijd is er blijvend aandacht voor je persoonlijke vorming. Zelfreflectie en onderzoek van de innerlijke attitude staan centraal bij de ontwikkeling van een eutone grondhouding als toekomstig eutoniepeditagoog<sup>ves</sup>. We zetten daarbij verschillende creatieve, belevingsgerichte methodieken in.

Door de onderbouwde stapsgewijze opbouw dring je doorheen deze vierjarige opleiding stilaan door tot de essentie van eotonie en integreer je de grondbeginselen ervan in je dagelijks leven.

Hieronder geven we je een inkijk in hoe we beide onderdelen tijdens de opleiding benaderen.

Dr. Christiane Northrup

# Eerste module

## persoonlijke groeiboog (1,5 jaar)

Hier ligt het accent op je **eigen beleving van eotonie**, gekoppeld aan **inzichten over spierkettingen**.

Door fijnzinniger naar je lichaamssignalen te luisteren en jezelf beter waar te nemen, ga je de zoektocht aan om spierspanningen op te sporen en los te laten. Bewust vertragen en verstillen biedt mogelijkheden om meer innerlijke weldaad te ervaren. De persoonlijke groeiboog biedt tegelijkertijd kansen om (opnieuw) bewegingsplezier te ervaren. Ook het zelfregulerend vermogen van het lichaam wordt dankzij eotonie aangesproken. Als je je toelegt op dit opleidingsonderdeel kies je voor een persoonlijke ontdekkingstocht waarbij je gaandeweg merkt dat lichaam en geest nauw met elkaar verbonden zijn.

### Doelen

- doorheen ervaring inzicht verwerven in de grondbeginselen van eotonie
- linken kunnen leggen tussen eigen ervaringen en aangereikte bagage over spierkettingen
- op een actief bewuste manier je groeiproces ter harte nemen
- een persoonlijk werkboek bijhouden (zelfreflectie)
- exploreren en verruimen van lichaamsbeleving en lichaamsbewustzijn
- aan draag- en veerkracht winnen op jouw ritme en naar eigen vermogen
- ontvankelijker worden voor verdieping, verinnerlijking en verstilling
- bewust en genuanceerd leren verwoorden van eotonie-ervaringen

### Inhouden

- eotonieoefeningen, gelinkt aan spierkettingen (volgens het Institut des Chaînes et Techniques G. Denys-Struyf)
- in wisselende duo's de 'eutone aanraking' beoefenen – in beweging brengen en bewogen worden
- bewegingsexploraties – creatief bewegen op basis van de eotoniegrondbeginselen
- op peil houden of herstellen van je eigen tonusflexibiliteit en soepelheid

## Toelatingsvoorwaarden

- een **intakegesprek** voeren
- **50 cursusuren** voorervaring bij eotoniepedagogen<sup>ves</sup>

## Planning — je kan ook enkel voor deze eerste module inschrijven

startdag	26 juni 2022 - kennismaken met medecursisten, pedagogisch team en programma
18 weekends van vrijdag 19u00 tot zondag 17u00	
van september 2022 tot en met maart 2024	
een weekend per maand, uitgezonderd augustus	

Dankzij het doormaken van de persoonlijke groeiboog kan eotonie uitgroeien tot een manier van leven: aandachtig en bewust aanwezig zijn in het moment terwijl je voeling houdt met jezelf en je omgeving. Dit alles vormt de basis als je je wil engageren om de didactische boog te volgen.

## Tweede module

### didactische boog (2,5 jaar)

Doorheen de didactische boog zet je groeiproces zich verder, verwerf je nog meer **anatomische inzichten** en leer je stapsgewijs **eotonieoefeningen begeleiden**.

### Doelen

- integreren van de grondbeginselen en van de eotonieoefeningen
- kunnen verwoorden en begeleiden van eotonieoefeningen
- een persoonlijk werkboek bijhouden (zelfreflectie) en een eigen anatomieboek creëren
- leren observeren van medecursisten en van cursisten bij eotoniepedagogen<sup>ves</sup> (80 uren)
- een eutone pedagogische attitude ontwikkelen, o.a. presentie en draagkracht
- een cursus/les organiseren voor een groep (stage van 60 cursusuren)

### Inhouden

- basis- en vervolgoefeningen
- eutone pedagogische attitude
- inzichten en kennis over:
  - de huid en de tastzin
  - proprioceptieve waarneming

- het skelet en de botten
- het neurologische systeem - het zenuwstelsel
- spieren en pezen
- bindweefsel en fascia
- de adem en stem
- in wisselende duo's de 'eutone aanraking' beoefenen
  - in beweging brengen en bewogen worden
- bewegingsexploraties – creatief bewegen op basis van de eutoniegroenbeginselen
- op peil houden of herstellen van je eigen tonusflexibiliteit en soepelheid

## Toelatingsvoorwaarden

- **150 cursusuren** voorervaring bij eutoniepedenagogen<sup>ves</sup>
- minimumleeftijd: **25 jaar**
- diploma hoger onderwijs (gewenst)

## Evaluatie en diploma

Permanente (zelf)evaluatie, binnen een open feedbackcultuur, is een krachtig instrument om je eigen leerproces in beheer te nemen. Dankzij tussentijdse individuele evaluatiegesprekken, creatieve methodieken en uitwisselingen in groep werk je actief aan je integratieproces.

Ter afsluiting voorzien we een eindevaluatie voor een jury, met onder meer een lesopdracht en de presentatie van je eindwerk. Als je hier voor slaagt, ontvang je erna het diploma 'Eutoniepedenagoog<sup>ves</sup>'.

Hoe complexer de buitenwereld is en hoe groter de veelheid van uitdagingen, hoe sterker de noodzaak tot zelf-perceptie en zelfgevoel.

Antonio Damasio

## Planning

basisstof	10 weekends + een zomervierdaagse
vervolgstof	10 weekends + een zomervierdaagse
2 integratie- en verwerkingsweekends, een verstillingsweekend en een vierdaagse evaluatie	
van april 2024 tot en met juli 2026	
een weekend per maand, van vrijdag 19u00 tot zondag 17u00, uitgezonderd augustus	

# Je groeitraject

We gaan met jou **in gesprek** voor je aan de persoonlijke groeiboog begint.

Indien je tijdens de opleiding door een moeilijkere fase zou gaan, bieden we een mogelijkheid tot **individuele ondersteuning** of verwijzen we je door.

Wat jij meebrengt:

- bereid zijn tot zelfreflectie en zelfbevraging
- bereidheid om thuis intensief met eotonie bezig te zijn
- verwerkingscapaciteit, doorzettings- en integratievermogen
- een milde kijk op je eigen functioneren
- capaciteit en bereidheid tot samenwerken en uitwisselen in groep

## Pedagogisch team Inleiding

Een team van **gediplomeerde eutoniepedenagogen<sup>ves</sup>** en **gastdocenten** garanderen een boeiende ervaringsweg, een grondige kennisverwerving en een zorgzame individuele opvolging van je integratieproces.

### Marnic Clarys - coördinator / inhoudelijk verantwoordelijke en hoofdbegeleider

Na 20 jaar doceren aan de Karel de Grote Hogeschool (opleidingen Sociaal Werk en Orthopedagogie) richt ik me nu professioneel op eotonie.

Mijn essentie wordt er telkens opnieuw door geraakt en bevestigd.

Eerder werkte ik als hulpverlener en groepswerker in enkele verenigingen waar armen het woord nemen en in een dienst voor pleegzorg.

Momenteel ben ik deeltijds aan de slag als atelierbegeleider in Katrinahof vzw, een dagcentrum voor mensen met een mentale beperking.

Naast de coördinatie van de Vlaamse Eotonie School vzw, neem ik tijdens het opleidingstraject het leren begeleiden van eutonioefeningen voor mijn rekening en engageer ik me tot het ondersteunen en evalueren van individuele leer- en groeiprocessen van deelnemers.

Mijn eutoniecursusaanbod: [www.eotonie-in-antwerpen.com](http://www.eotonie-in-antwerpen.com)

## Annie Proost - verantwoordelijke duowerk 'de eutone aanraking' / procesondersteuning

Na mijn opleiding kinesitherapie startte ik 51 jaar geleden met een eigen praktijk. In 2007 ontdekte ik de eutonie. Verwondering is het woord dat sindsdien het best weergeeft hoe ik eutonie zelf ervaar. Ik was verbaasd over de uitwerking op mijn eigen lichaam en psychisch welbevinden van de zogenaamd eenvoudige eutone aanrakingen. Deze lichaamspedagogie verrijkt daarnaast ook mijn eigen werk als kinesiste.

Ik voel een dankbaarheid om wat de eutonie me allemaal bracht. Om die reden ga ik graag, samen met Chris Bloemen, de ontdekkingstocht aan om in de opleiding 'de eutone aanraking' te begeleiden.

## Chris Bloemen - verantwoordelijke duowerk 'de eutonie aanraking' / procesondersteuning

Als licentiate in de Lichamelijke Opvoeding met 35 jaar onderwijservaring, vormt eutonie voor mij een bijzondere verrijking in de verfijning van mijn zelfbewustzijn, bewegingsplezier, lichaamsperceptie en zoektocht naar moeiteloos bewegen.

Mijn bijzondere aandacht gaat uit naar de 'eutone aanraking'. Samen met Annie Proost begeleid ik deze maandelijks sessies.

## Marleen Polfliet - verantwoordelijke belevingsgerichte methodieken / procesondersteuning

Ik heb werkervaringen in volwassenenvorming, hulpverlening en begeleiding. Dit met een blijvende belangstelling voor een gezonde leefwijze. Na een traumatisch ongeval in 1988, leerde ik met een beenprothese stappen. Bij dit hele genezings- en verwerkingsproces, heb ik, met begeleiding, de diepere natuur-eigen krachten kunnen benutten. Eutonie, de opleiding en talrijke navormingen blijven een belangrijke basis in een adequate goede zorg.

Ik nam deel aan talrijke trainingen en opleidingen in menselijke ontwikkelings- en bewustzijnsprocessen met meditatie en zelfonderzoek.

Beweging, dans, klank, zang, creatief werk, wandelen in de natuur en gezonde voeding blijven innerlijk richting

geven en mogelijkheden openen.

"Staan en Gaan, een collage van ervaring en belevingen in woord en beeld", 2021

## Isabella Van Kerckhoven - verantwoordelijke bewegingsexploraties / procesondersteuning

Vanuit de fascinatie voor de samenhang lichaam-psyche overwoog ik verschillende studies. Uiteindelijk werd het de overheersende drang om te dansen en bewegen die de weg van mijn opleidingstraject heeft bepaald.

In 1990 studeerde ik af als danspedagoge in Tilburg. In 1991 lag ik voor het eerst op een eutoniemat. Samen met tal van andere cursussen bracht dit voor mij meer lichaamsbewustzijn, en ook het ervaren van meer vrijheid, lichtheid en eenheid in en doorheen dans en beweging.

In 2008 startte ik de eutonieopleiding. Door een stuwende naar buiten gerichte kracht verloor ik geregeld het contact met mijn innerlijke wereld. Eutonie geeft ruimte aan dit intiem kwetsbaar zijn en slaat een brug tussen deze twee ervaringswerelden. Een diep gewortelde overtuiging dat het lichaam een onlosmakelijke eenheid vormt met alle andere facetten van het mens-zijn, vormt de achtergrond van waaruit ik les geef. Dit ervaarde ik in het werkveld in diverse verenigingen, academies, een hogeschool en eigen initiatieven, te vinden op mijn website [www.inti.today](http://www.inti.today)

## Jan van Dooren - didactisch ondersteuner

Opleidingsmanager sportopleidingen aan de Thomas More Hogeschool; didactisch expert secundair - en hoger onderwijs, onderwijsvernieuwer; docent 'bewegen, screenen en begeleiden' en 'body mind soul'.

Ik heb meer dan 20 jaar ervaring in het bewegingsonderwijs, waarbij ik steeds meer de klemtoon leg op een gezonde wisselwerking tussen lichaam en geest.

Ik ondersteun graag de Vlaamse Eutonie School vzw omdat ik haar invalshoeken en pedagogische aanpak bijzonder waardevol vind. Ik ben onder meer getroffen door de heldere link tussen de eutonietoefenstof en de spierkettingen, met een innovatieve benadering van de anatomie, gericht op een correct en gezond lichaamsbeeld. Het heeft mijn zelfbeeld veranderd. Ik sta er letterlijk en figuurlijk anders door in het leven. Daarnaast heeft het didactische proces tijdens de opleiding me nieuwe uitdagingen en inzichten op vlak van didactiek en begeleiding gegeven.

# Gastdocenten

## Jill Penton

Fysiotherapeute, eutoniepagoog<sup>ves</sup>, m.b.t.  
spierkettingen: opgeleid aan het Institut des Chaînes et  
Techniques G. Denys-Struyf

Meer info: [www.het-bewoonde-lichaam.nl](http://www.het-bewoonde-lichaam.nl)

Deskundige neurowetenschappen – nog niet bepaald.  
We nodigen occasioneel gastsprekers uit.

# Kalender

## Eerste module persoonlijke groeiboog

### 2022

startdag: 26 juni	16-18 september	11-13 november
9-11 december		

### 2023

13-15 januari	17-19 februari	17-19 maart
21-23 april	12-14 mei	16-18 juni
7-9 juli	22-24 september	21-22 oktober
17-19 november	15-17 december	

### 2024

19-21 januari	16-18 februari	22-24 maart
---------------	----------------	-------------

## Tweede module didactische boog

Van april 2024 t.e.m. juli 2026 - data worden later meegedeeld.
Om de vier jaar start een nieuwe opleidingscyclus.

# Locatie

Provinciaal Vormingscentrum Malle  
Smekenstraat 61  
2390 Malle

<https://www.provincieantwerpen.be/aanbod/doe/provinciaal-vormingscentrum-malle.html>

# Investing

Persoonlijke groeiboog	270 lesuren (1,5 jaar)
Totaal opleiding	4500,- € (waarvan een voorschot van 500,- €)
volpension verblijf	1400,- €

Didactische groeiboog	429 lesuren (2,5 jaar)
totaal opleiding	12500,-€ (waarvan een voorschot van 500,- €)
volpension verblijf	2450,- €

Per module betaal je vooraf het volledige bedrag, of je kan ervoor kiezen om halfjaarlijks het cursusgeld en de kosten voor je verblijf over te schrijven.

Na overleg zijn individuele aanpassingen mogelijk. We hanteren daarbij het solidariteitsprincipe.

Voor de 10<sup>de</sup> opleidingscyclus kan je intekenen tot eind mei 2022, of vroeger als je beslissing al genomen is.

De opleiding kan starten als er minstens 15 deelnemers zijn.

# Contact

Heb je een vraag of wens je meer info?

Wil je je als deelnemer aanmelden voor een intakegesprek?

Neem dan gerust contact met de coördinator.

## Marnic Clarys

0472 68 13 70	bereikbaar op donderdag en vrijdag
<a href="mailto:info@eutonieschool.org">info@eutonieschool.org</a>	

Of kijk op onze website: [www.eutonieschool.org](http://www.eutonieschool.org)

Het cursusaanbod in Vlaanderen en Nederland van eutoniepagoogen<sup>ves</sup> vind je op de website van de Vereniging voor Etonie vzw: [www.e-tonie.info](http://www.e-tonie.info)