



Ateliers mensuels Technique F.M. Alexander



Pensée, mouvement, équilibre

Accroître notre liberté de décision

Améliorer nos capacités d'apprentissage et d'action

Prévenir / soulager la douleur

La Technique F.M. Alexander : une éducation simple et subtile de votre corps et de votre pensée, pour vous offrir plus de confort et de plaisir dans vos actes.

Cette technique porte le nom de son fondateur, comédien australien qui a vécu de 1869 à 1955.

Les ateliers mensuels vous feront tout d'abord découvrir les principes de la Technique Alexander. Ensuite, vous pourrez les approfondir pour apprendre à fonctionner avec l'effort le plus adapté à vos besoins et ainsi améliorer votre qualité de vie.

A terme, vous saurez appliquer seul(e) les principes de la Technique, dans votre vie privée comme professionnelle.

Cette méthode s'adresse à tous, quel que soit l'âge et l'état de santé.

Apprendre la Technique Alexander

Durant les ateliers mensuels, vous explorerez l'influence bénéfique de l'équilibre naturel tête-cou-dos sur la coordination globale. Ces ateliers vous donneront des outils pour développer vos capacités naturelles, éviter les tensions inutiles...

Les ateliers de **Technique Alexander** nous apprennent à mieux utiliser la pensée et le corps au cours d'actes simples de la vie quotidienne (s'asseoir et se lever, marcher, s'allonger, effectuer un travail...). Ils proposent des moyens pratiques pour accroître notre liberté de pensée et d'action.

Cyril GOÏAME-BROOKS et **Michel MANGIN** Professeurs certifiés de l'Ecole Technique FM Alexander de Paris



06 38 34 61 01
cgoia@orange.fr
www.technique-alexander.fr



06 03 91 23 55
msmangin@tech-alexander.eu
www.tech-alexander.eu

Ateliers mensuels (2011-2012)

Prix de l'atelier : **40€**

Inscription possible en cours d'année

Dimanche 11 décembre (14-18h)
Dimanche 22 janvier (14-18h)
Dimanche 12 février (14-18h)
Dimanche 11 mars (14-18h)
Dimanche 8 avril (14-18h)
Dimanche 13 mai (14-18h)
Samedi 30 juin (14-18h)

Informations détaillées, réservations, inscriptions :
cgoia@orange.fr 06 38 34 61 01