La Technique Alexander
à La Rochelle!

Frédérick Matthias Alexander (1869-1955) était un comédien australien et c'est à partir de ses propres problèmes vocaux, aphonie et gêne respiratoire, qu'il élabora la technique à laquelle il a donné son nom. Il a développé une technique pédagogique intégrant l'usage des mains pour guider l'élève dans son évolution, en faisant appel essentiellement à l'attention et à l'intention.

Si vous souffrez d'une douleur chronique, de stress, ou si vous souhaitez simplement vous en prémunir,

Si vous pratiquez une discipline artistique ou sportive et que vous souhaitez développer votre potentiel physique et psychique,

Si vous souhaitez vous libérer des habitudes qui vous limitent, si vous souhaitez plus d'authenticité dans votre vie, plus d'enthousiasme, plus d'autonomie, plus de créativité,

Rendez vous le 6 novembre à 18h30

au Café les 3 Canons, passage de la goélette, La Rochelle.

Catherine VERNERIE et Myriam GINEYS ,professeures certifiées ATI de Technique Alexander, présenteront cet enseignement et proposeront quelques expériences pratiques.

www.technique-alexander-france.com