



## Ateliers en petits groupes "Pratique de la Technique Alexander"



Un atelier dure une heure 15 minutes.

Il s'agit de s'initier à la Technique Alexander par la pratique de mouvements simples : marcher, s'asseoir et se lever, s'accroupir, monter sur la pointe des pieds, s'allonger, respirer, manipuler des objets... Toutes les actions sont accomplies selon des principes permettant d'éviter les tensions et efforts exagérés.

On apprendra notamment à :

- porter attention à notre respiration,
- respecter notre dos en dirigeant notre corps dans tous nos mouvements,
- nous offrir des temps d'arrêt dans l'action, afin de nous détendre,
- repérer nos habitudes nuisibles (comme écraser nos vertèbres cervicales en tirant la tête en arrière inutilement...)
- améliorer notre équilibre et développer notre perception sensorielle.

Les séances se déroulent 1 rue des Pêcheurs à Pléneuf Val André,

- de 17:30 à 18:45,
- sur rendez-vous : 06 03 91 23 55 ,

et accueillent 4 participants maximum, permettant un suivi personnalisé de chacun.

Prochaines dates : les mardis 16 juillet, 30 juillet, 13 août, 27août  
10 et 24 septembre  
8 et 22 octobre  
5 et 19 novembre  
3 décembre

Tarif : 15 €