

LA TECHNIQUE F.M. ALEXANDER



Stage de **découverte** à Paris

OBJECTIFS

Explorer le lien pensée-corps pour prévenir/soulager la douleur, gérer le stress et accroître notre liberté de décision.

PROFIL STAGIAIRES

Toute personne intéressée par la prévention et le travail sur soi.

FORMATEURS

Cyril GOÏAME-BROOKS et Michel MANGIN, professeurs diplômés de la technique F.M. Alexander.

PEDAGOGIE

Expérimentations, exposés / discussions, activités ludiques.

PROGRAMME

- **Le non – faire** : apprendre à s'arrêter pour mieux choisir et atteindre nos buts sans tensions inutiles.
- **L'effort juste** : explorer une manière de penser à une autre façon de nous mouvoir, pour agir à partir de nos capacités naturelles.
- **L'équilibre naturel** : remarquer que lorsque nous laissons le cou libre, pour que la tête se dirige vers l'avant et vers le haut afin que le dos s'allonge et s'élargisse (le tout sans intervenir physiquement !), nous pensons et agissons de manière toujours plus libre et constructive.
- **L'habitude** : reconnaître et accepter la force (l'emprise) de l'habitude, condition première pour aller vers un changement durable.
- **Les moyens** : optimiser les moyens que nous déployons, pour que le but advienne de lui-même, exempt d'efforts inutiles.

LIEU

Le Pré Saint Gervais, 3 rue Gutenberg (métro Hoche, ligne 5)

DATES

samedi 20 mars 2010,
samedi 5 juin 2010

HORAIRE

de 14 h à 18 h

TARIF

40 € le stage

CONTACT

Cyril GOÏAME-BROOKS
06 38 34 61 01 ou 01 60 77 34 62

cgoia@orange.fr

www.technique-alexander.fr

Inscriptions par mail ou par téléphone