

# LA TECHNIQUE F.M. ALEXANDER



Stage de découverte au **jardin intérieur** d'Evry

**OBJECTIFS** : explorer et découvrir comment améliorer la relation pensée/corps dans notre vie privée comme professionnelle, afin de :

- prévenir/soulager la douleur
- accroître notre liberté de décision et notre confiance
- développer nos capacités d'apprentissage
- éviter les tensions inutiles

**PROFIL DES STAGIAIRES** : pour toute personne désirant éviter les tensions inutiles, avec un outil préventif et facile à appliquer au quotidien.

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

## PROGRAMME :

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Le non-faire</b></li></ul> <p>En nous donnant un temps d'arrêt avant l'action, nous observons que les choses se réalisent plus facilement. Il est important d'éviter de foncer droit au but.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Reconnaître la force de l'habitude</b></li></ul> <p>Éviter de vouloir « bien faire », et appliquer une méthode indirecte (non-faire/mouvement dirigé) pour nous libérer l'emprise des habitudes qui interfèrent avec notre équilibre naturel.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Le mouvement dirigé</b></li></ul> <p>Exécuter nos activités après s'être donné un temps d'arrêt, et avoir pensé à relâcher son cou, laissé sa tête se diriger vers l'avant et vers le haut, permis à son dos de s'allonger et s'élargir.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>La sensation</b></li></ul> <p>Nos sensations nous induisent en erreur. La solution : penser, autant que ressentir, et cesser de vouloir être juste, afin de rééduquer nos sensations pour qu'elles soient plus fiables.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>La relation tête-cou-dos</b></li></ul> <p>Expérimenter l'influence bénéfique de la relation naturelle tête-cou-dos sur notre coordination globale (pensée-corps). Apprendre à entrer en contact avec cet équilibre naturel.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Le but et les moyens</b></li></ul> <p>Considérer pleinement les moyens que nous déployons, pour agir avec l'effort le plus approprié (ni trop d'énergie, ce qui génère des tensions, ni trop peu, ce qui conduit à l'échec).</p>

**PEDAGOGIE DE DECOUVERTE** : expérimentations, exposés, question-réponses.

**DATES** : dimanche 9 mai 2010 (de 14h à 18 h.),

**LIEU** : Le Jardin intérieur, Place des Terrasses, 11 allée Jacquard, 91000 Evry

**TARIF** : 40 € le stage

**CONTACT** : Cyril GOÏAME-BROOKS  
01 60 77 34 62 / 06 38 34 61 01  
cgoia@orange.fr  
www.technique-alexander.fr

[inscriptions par mail ou par téléphone](#)