



## **S'INITIER à la TECHNIQUE F.M. ALEXANDER** **Journée de découverte le 15 octobre 2011**

La Technique F.M. Alexander nous permet d'explorer et d'améliorer la façon dont nous coordonnons notre pensée et notre corps, afin de :

- Prévenir/soulager certaines de nos douleurs comme le mal de dos...
- Mieux nous adapter et améliorer nos possibilités d'agir avec facilité
- Nous donner le choix de réagir autrement que par habitude
- Gérer notre stress
- Développer nos capacités d'apprentissage

Cette journée est organisée à l'occasion de la Semaine Internationale de la Technique Alexander, pendant laquelle, dans tous les pays où cette discipline est enseignée, des sessions de présentation/découverte seront proposées.

Elle vous permettra d'expérimenter les principes de la Technique, que vous pourrez appliquer dans votre vie personnelle et professionnelle.

Elle sera animée par des professeurs membres de l'APTA (Association Française des Professeurs de la Technique Alexander).

\* \* \* \* \*

**Date :** Samedi 15 octobre 2011

### **Déroulement :**

- Matin, de 10 heures à 12 heures 30 : atelier-conférence ; présentation et démonstrations de la Technique Alexander
- Après-midi, de 14 heures à 17 heures : leçons individuelles (30 minutes par personne)

### **Lieu :**

**C.E.A.S.C.** 23, rue de la Sourdière, 75001 Paris, [ceasc@free.fr](mailto:ceasc@free.fr)

### **Tarifs :**

- Atelier-conférence seule : entrée 15 €
- Leçon individuelle seule : 15 € par personne
- Forfait atelier + leçon : 20 €

### **Contact :**

Michel Mangin, Président de l'APTA

[mstmangin@tech-alexander.eu](mailto:mstmangin@tech-alexander.eu)

06 03 91 23 55

***Nombre de places limité, réservation indispensable par mail ou par téléphone***