



Prêt pour Parkinson

**UNE NOUVELLE SÉRIE INNOVANTE D'ATELIERS DE GROUPE EN PRESENCE ET EN LIGNE
basée sur la technique Alexander**

POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA MALADIE DE PARKINSON et LEURS PARTENAIRES

En collaboration avec le comité FRANCE PARKINSON de l'Hérault

Information: <https://www.educorps.fr/the-poise-project>

Pour vous inscrire et pour vous assurer que ces ateliers soient adaptés à vos besoins,
veuillez contacter l'animatrice:

Marie-Laure Deplaix deplaix@thepoiseproject.org +33 06 23 23 75 49

ATELIERS EN PRESENCE, MONTPELLIER

- **Posture debout et volume vocal** vendredi 13 mai de 14 à 17 heures
- **Equilibre et marche** mardi 31 mai de 10 à 13 heures
- **Anxiété et sommeil** mardi 3 et mercredi 4 mai de 10h30 à 12h00

ATELIERS EN LIGNE, NATIONAL

- **Equilibre et marche** mercredi 11 mai de 10 à 13h15 heures
- **Posture debout et volume vocal** lundi 30 mai de 10 à 13h15 heures
- **Anxiété et sommeil** lundi 23 et mardi 24 mai de 10h30 à 12h15

33€/personne et 60€/couple

Quels sont les avantages pour moi?

- Amélioration de l'équilibre, de la posture et de la maîtrise globale du corps et de la voix
- Augmentation de la conscience du corps, de la confiance et de l'indépendance
- Réduction de l'inconfort ou de la douleur
- Relever les défis de la maladie de Parkinson avec plus de compétences
- Profiter d'un bon contact avec le groupe

La technique Alexander (TA) est une approche pédagogique unique permettant de gérer les circonstances stressantes et d'améliorer les performances physiques. La TA est un élément bien établi des programmes internationaux de formation aux arts du spectacle depuis des décennies. Nos ateliers uniques adaptent les principes de la technique Alexander aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson. En s'exerçant à faire des choix délibérés et conscients, ces personnes commencent à développer leur capacité d'action et leur conscience de soi. En appliquant quotidiennement ces principes de la TA dans des situations de tous les jours, ils plantent les graines de la maîtrise physique, de la confiance personnelle, de l'indépendance et de l'efficacité personnelle qui les enrichiront pour le reste de leur vie. Leur résilience se développe de manière cumulative, par petites touches, à mesure qu'ils font l'expérience d'une intégrité personnelle, d'une assurance et d'une autonomie accrues.