



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... accomplis selon des principes permettant d'éviter les tensions et efforts inutiles.

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 nos activités 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, sur rendez-vous 06 03 91 23 55 , et accueillent 4 participants maximum, permettant un suivi personnalisé de chacun.

Tarif : 15 €

Prochaines dates : mardis 13 février, 12 mars, 9 avril, 14 mai, 11 juin.