

Ateliers de

proposés par  
l'association  
MUSICAM

# TECHNIQUE ALEXANDER



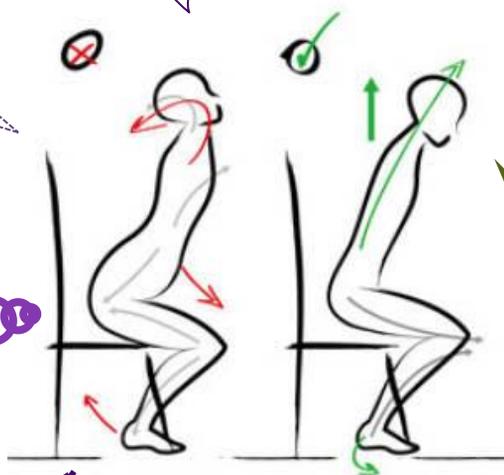
" c'est avec notre corps qu'on  
danse, qu'on joue d'un  
instrument, qu'on dit un texte "

*je me tiens de  
travers ...*

*j'ai le trac en  
public*

Stop! On  
peut faire  
autrement!

*je me sens  
raide, tendu,  
crispé*



... avec la  
**Technique  
Alexander!**

*je force pour que ça  
passe ...*

*... pourtant  
ça ne  
marche  
pas mieux*

# POURQUOI ?

La Technique Alexander peut vous aider à prendre conscience de ce premier instrument qu'est votre corps et à en faire bon usage dans votre pratique artistique.

Grâce à des outils concrets, vous pourrez améliorer votre posture, votre disponibilité corporelle, votre confiance en vous et votre aisance en public.

Jeanne-Marie Savourat et Marina Nguyen The (professeures de flûte et violoncelle au conservatoire Maurice-Ravel de Levallois, et diplômées en Technique Alexander) vous proposent plusieurs formules de cours et d'ateliers.

# OÙ ET QUAND ?

Conservatoire Maurice Ravel - 33 rue Gabriel Péri, 92300 Levallois-Perret

## **Ateliers collectifs**

*modules de trois séances d'1h30*

1er module

14 octobre, 18 novembre, 2 décembre 2023

2ème module

13 janvier, 3 février, 2 mars 2024

3ème module

23 mars, 4 mai, 8 juin 2024

[ de 14h à 15h30 ou de 16h à 17h30 ]

## **Cours individuels**

*Pack de 3 ou 9 séances de 30 à 40 mn*

*Le vendredi [ entre 10h et 17h ]*

*Et les 14 octobre, 18 novembre, 2 décembre 2023, 13 janvier, 3 février, 2 mars, 23 mars, 4 mai, 8 juin 2024  
[ entre 11h et 14h ]*

.....

*Adhésion obligatoire à l'association Musicam*

Contact : Marina Nguyen The  
[marinatalexander9@gmail.com](mailto:marinatalexander9@gmail.com) || tél: 06 84 78 79 26