

Ateliers de

proposés par
l'association
MUSICAM

TECHNIQUE ALEXANDER



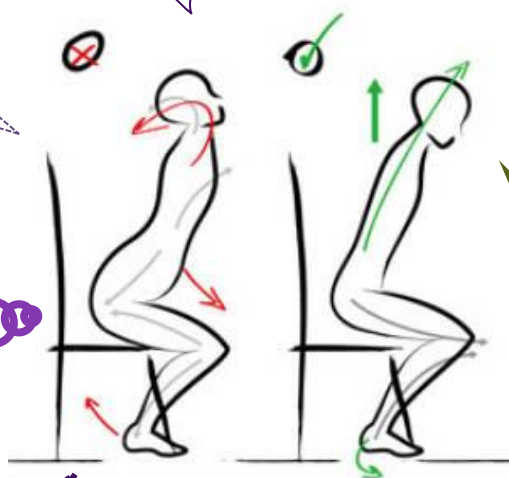
" c'est avec notre corps qu'on
danse, qu'on joue d'un
instrument, qu'on dit un texte "

*je me tiens de
travers ...*

Stop! On
peut faire
autrement!

*j'ai le trac en
public*

*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 || tél: 06 84 78 79 26