

# Mouvement & Voix

## Stages de Technique Alexander®

Vous vous intéressez aux techniques qui permettent d'améliorer sa posture, d'avoir des mouvements plus souples, de libérer son souffle ou d'avoir un meilleur équilibre ? Venez prendre soin de vous à travers l'expérience du corps et de la voix, retrouvez le naturel et la joie afin de profiter pleinement de votre potentiel de vie, accompagnés par deux expertes praticiennes dans ces domaines : Caroline Mutel: chanteuse et metteuse en scène et Eulalia Sagarra, danseuse et pédagogue du mouvement. **Formation tous publics** : chanteurs, conteurs, comédiens, instrumentistes, danseurs, circassiens... et toute personne intéressée par la découverte ou l'approfondissement de la Technique Alexander.

26 et 27 avril – 10 et 11 mai 2025  
Le Centre – 3 place Messonnier  
69001 Lyon

220 € pour un stage  
possibilité de ne suivre qu'un stage  
(il est recommandé de suivre les deux)

nombre limité de participants  
prévoir une tenue confortable  
infos et inscriptions : 06 77 09 43 22  
[caro.mutel@nouveauxcaracteres.com](mailto:caro.mutel@nouveauxcaracteres.com)



Eulalia Sagarra



Caroline Mutel

INC