

Infos Pratiques

Prix:

3 jours / 250€

Dates et horaires:

Le 9,10,11 juillet 2018
10h/12h et 14h/17h

Lieu:

17 avenue du 8 mai 1945
58140 Lormes, Bourgogne

Matériel:

Tout ce qui est utile à la pratique est
fourni sur place. Simplement venir
avec une tenue confortable...

Contacts:

Christian Nuytten

06 79 39 78 61

nuytten@mac.com

site: christian-nuytten.info

Damiens Larcher

06 52 93 54 73

damienslarcher@yahoo.fr

site: damienslarcher.com

STAGE DE TECHNIQUE ALEXANDER



**DEVENEZ PLUS LÉGER ...
ET PRENEZ DE LA HAUTEUR !**

*Une pratique pour soulager les
douleurs, retrouver la liberté de
mouvement et apprendre comment
bien s'utiliser.*



Le Stage



- S'accorder du temps pour se poser, pour sentir son corps, pour observer et dénouer ses tensions...
- Apprendre à observer ses habitudes et modifier ses comportements ...
- Découvrir et approfondir les bases de l'anatomie et les fondements théoriques de la Technique pour mieux vivre son corps ...
- Appliquer la Technique dans des situations concrètes ... n'hésitez pas à amener vos instruments, équipements sportifs ou autre pour pratiquer !

Deux professeurs diplômés de l'APTA animent le stage.



Association des Professeurs de la
Technique Alexander



Pour qui et pourquoi ?

Pour toute personne souffrant de :

- . mal de dos
- . troubles articulaires
- . douleurs musculo-tendineuses
- . problèmes respiratoires
- . problèmes digestifs
- . troubles de l'attention et problèmes de concentration

Pour les artistes et sportifs désireux :

- . d'améliorer leurs performances
- . de trouver le geste juste
- . d'améliorer leur rapport à la scène, au trac et au public
- . de retrouver la joie de l'acte artistique ou sportif

Mais aussi pour toute personne souhaitant simplement retrouver de l'aisance et du bien-être dans son corps et sa tête !

LA DÉMARCHE

Au fil du temps et des expériences de nombreuses tensions se sont logées dans notre corps ainsi que dans notre pensée, créant ainsi des chemins de réactions et de sensations.

Ces chemins, qui forment un ensemble d'habitudes, nous les empruntons à chaque instant et bien souvent de manière inconsciente... Certains sont lumineux et aisés mais d'autres nous limitent, génèrent tensions, douleurs et frustrations.

C'est là qu'intervient la Technique Alexander :

- *libération des tensions*
- *apaisement corporel et mental*
- *ancrage en soi-même*
- *apprentissage d'une nouvelle manière de s'utiliser*

La Technique Alexander permet une redistribution appropriée du tonus musculaire ce qui procure bien être et aisance au quotidien. Elle nous permet ainsi de traiter nos troubles et de développer nos potentiels. C'est un chemin de liberté ...

Dans ce stage :

- ***Par différents exercices je prends conscience que la manière dont je m'utilise a une influence sur le fonctionnement de mon organisme : ma santé, mes émotions, mon tonus musculaire, mes capacités physiques et mentales...***
- ***J'acquiers un ensemble d'outils pour changer et améliorer l'usage que je fais de moi-même dans mon quotidien : m'asseoir, porter, marcher, respirer, penser...***
- ***Et par le toucher subtil du professeur, je suis guidé dans un nouvel usage qui permet le redéploiement de tout mon système neuro-musculaire.***