



# STAGE DE TECHNIQUE F.M ALEXANDER

*Avec Catherine Vernerie*

**week-end des 4 et 5 novembre 2023**

Mû association  
Lieu Re.sources  
Valcivières / Auvergne / France



## Stage de la technique Frédérick Matthias Alexander

### **La technique Alexander, qu'est-ce que c'est ?**

Ce que l'acteur shakespearien F.M. Alexander identifie en 1890 relève du bon sens : puisque, naturellement, c'est notre tête qui dirige notre corps (mentalement et anatomiquement), soyons attentifs à laisser ce mécanisme fonctionner au mieux grâce à notre pensée active.

Reconnu comme l'une des méthodes phares de l'éducation somatique, adopté par de nombreux chanteurs, musiciens, danseurs et comédiens dans le monde entier, cet enseignement s'adresse à tous, non seulement parce qu'il apporte des solutions efficaces et concrètes mais aussi parce qu'il ouvre des chemins de pensée propices à la créativité, la disponibilité, l'écoute, la présence et l'autonomie, à tout âge et quelque soit le parcours de chacun. Il permet de retrouver une meilleure qualité d'être et de mouvement et redonne progressivement les moyens de transformer ses manières de bouger, d'agir et de penser sa relation aux autres et au monde.

Les leçons individuelles sont un complément indispensable pour offrir à chacun un moment d'approfondissement individualisé, en fonction de ses besoins, de ses questionnements et de ses pratiques.

**Catherine Vernerie**, danseuse, comédienne (Collectif Subito Presto), intervenante danse à l'école, et enseignante certifiée ATI (Alexander Technique International) depuis 1995. Elle a co-fondé en 2013 le Centre de formation à l'enseignement F. M. Alexander à Apt (référencé Datadock).



- [www.technique-alexander-france.com](http://www.technique-alexander-france.com)
- [formation-alexander.subito-presto.com](http://formation-alexander.subito-presto.com)
- [alexandertechniqueinternational.com](http://alexandertechniqueinternational.com)

## Informations pratiques

### Horaires:

- Séances collectives de 10h à 12h
- Séances individuelles l'après-midi, elles sont réparties sur les deux jours. Les rendez-vous individuels s'organiseront en fin de matinée du samedi.

### Tarif:

- 50 euros
- 10 euros d'adhésion annuelle à l'association Mû
- Tarif évalué sur la base d'une participation de 12 personnes, s'il y a moins de participants, nous vous demanderons un complément de 10 euros, merci de votre compréhension.

### Lieu du stage et adresse courrier:

Mû / Re.sources  
Lieu dit La Moronie  
63600 Valcivières

Contact: pied.mu@gmail.com - tel: 09 52 29 57 66



---

### Fiche d'inscription au stage de la technique Alexander - novembre 2023

(à renvoyer par courrier ou copié collé dans un mail, merci)

Nom:..... Prénom:.....  
Adresse:.....  
Email:.....  
Tel:.....

### - Je souhaite participer au stage du samedi 4 et dimanche 5 novembre 2023 et m'inscris au stage:

- Je verse la somme de 60 euros (Comprenant l'adhésion à l'association)
- Je réglerai un supplément de 10 euros sur place si le groupe n'a pas atteint 12 participants

### Possibilités de logement à réserver en autonome:

Centre d'accueil La Cheveyre / 04 73 82 94 59, Auberge de Valcivières / 04 73 82 31 92

Des solutions chez l'habitant sont possibles, nous contacter en ce sens.

### Règlement par envoi d'un chèque ou par virement bancaire:

Association Mû  
Credicoop  
IBAN: FR76 4255 9100 0008 0134 6968 696  
Code BIC: CCOPFRPPXXX

*Mu association est soutenue par la DRAC Auvergne - Rhône Alpes et la Communauté de Commune Ambert Livradois Forez.*

