



STAGE DE TECHNIQUE F.M ALEXANDER

Avec Catherine Vernerie

Samedi 13 et dimanche 14 juin 2020

Organisation Mû association
Lieu Re.sources
Valcivières / Auvergne / France



Stage technique Frédérick Matthias Alexander

Il s'agit, lors de ce stage, de découvrir ou d'approfondir les fondamentaux de cet enseignement, lors d'une pratique collective le matin de 10h à 13h, suivie de leçons individuelles de 14h30 à 17h30.

Au cours de l'atelier collectif nous apprendrons à reconnaître et transformer certaines des habitudes psycho-physiques qui nous limitent et à les modifier progressivement pour retrouver une meilleure coordination et des qualités de mouvement plus authentiques, à développer attention et conscience de soi, en relation à l'espace et aux autres. Des expérimentations très concrètes seront proposées, qui s'appuieront sur des actes simples de la vie quotidienne et sur des actes plus élaborés comme chanter, danser ou jouer d'un instrument.

L'enseignement de F.M Alexander prend en compte la personne dans sa globalité et en relation, sans normes pré-établies ni jugement de valeur. C'est cela que je veux transmettre.

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. Membre et présidente de ATI France. J'ai co-fondé en 2013 le Centre de formation à l'enseignement F. M. Alexander à Apt (référéncé Datadock).



- www.technique-alexander-france.com
- formation-alexander.subito-presto.com
- alexandertechniqueinternational.com

Frédérick Matthias Alexander (1869-1955) était un comédien australien et c'est à partir de ses propres problèmes vocaux, qu'il élaborait la technique à laquelle il a donné son nom. L'enseignement F. M. Alexander apprend à repérer les habitudes psycho-physiques qui nous limitent et à les modifier progressivement pour retrouver une meilleure coordination et des qualités de mouvement plus authentiques, développer attention et conscience de soi et se relier pleinement à l'instant présent. Reconnu comme l'une des méthodes phares de l'éducation somatique, adopté par de nombreux artistes dans le monde entier, cet enseignement apporte des solutions efficaces et concrètes tout en ouvrant 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 donne progressivement les moyens de transformer ses manières de bouger, d'agir et de penser, en relation à soi, à l'espace, aux autres et au monde. Ce qu'Alexander nous enseigne le plus clairement c'est la capacité de s'arrêter et de penser avant d'agir. Cette démarche invite donc à questionner le mouvement, tous les mouvements, du corps, de la pensée, de l'espace entre....

Informations pratiques

- Stage pour un groupe de 12 personnes maximum

Horaires:

- Séances collectives de 10h à 13h
- Séances individuelles l'après-midi entre 14h30 à 17h30, d'une durée de 30 à 40 minutes par personne, elles sont réparties sur les deux jours.
- Possibilité d'observer les séances individuelles des autres participants avec leur accord. En effet, l'observation de séances individuelles permet d'enrichir sa compréhension des processus à l'oeuvre et participe de l'apprentissage.

Tarif:

- 60 euros le week-end / 50 euros tarif réduit
- 10 euros d'adhésion annuelle à l'association Mû

Lieu du stage et adresse courrier:

Mû / Re.sources
Lieu dit La Moronie
63600 Valcivières

Contact:

pied.mu@gmail.com
09 52 29 57 66



Fiche d'inscription au stage de la technique Alexander 2020

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

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

Je souhaite participer au stage du 13 et 14 juin 2020 et m'inscris au stage:

- Je verse la somme de 60 euros / 50 euros (tarif réduit) + 10 euros d'adhésion à l'association
- Je souhaite être logé en dortoir, réservation par ordre d'arrivée.

Autres 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

Règlement par chèque ou par virement bancaire:

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