

ATELIERS LA TECHNIQUE ALEXANDER
tous les mardis de 18h à 19h

Avez-vous Picachou sur votre cou?



Artiste: Pawel Kuczynski



Avez-vous pensé que d'avoir la tête en équilibre sur la colonne vertébrale influe votre état de santé, bonne humeur, l'aisance physique et capacités mentales ?



Photo by Sasha Kim:
<https://www.pexels.com/photo/an-adult-teaching-a-toddler-how-to-play-the-piano-8432204/>

**Venez redécouvrir l'aisance et spontanéité dans votre corps
Venez prendre soin de vous!**

**Le travail se déroule avec la professeur certifiée de la
Technique Alexander, à travers des jeux, des explorations des
mouvements, des exercices de prise de conscience.**

Pendant les séances vous apprenez :

- **comment la façon dont on utilise notre corps influe la bonne humeur et la bonne santé générale**
- **comment éviter facilement les tensions inutiles au quotidien**
- **comment soulager soi-même les tensions liés au stress ou trop de travail**
- **comment “utiliser” son corps lors jouer l'instrument, chanter, faire du sport, travailler sur ordinateur, laver les vaisselles, ou s'asseoir! :)**
- **comment gérer les réactions émotionnelles et physiques tous le jours**



ouvert aux groupes et en individuel