



ATELIERS DE TECHNIQUE ALEXANDER EN MOUVEMENT

(Ateliers de groupe de deux heures pour 15 personnes maximum)

En utilisant les outils que proposent la technique FM Alexander, nous irons à la rencontre de nos habitudes pour les transformer, libérer notre coordination et redonner légèreté et fluidité à nos mouvements. Durant les ateliers, nous découvrirons les diverses possibilités ouvrant à une prise de conscience de ce qui se passe à l'intérieur de nous lorsque nous nous engageons dans le mouvement. Nous nous mettrons ainsi en disponibilité et en relation à nous-même et aux autres. Au travers de l'exploration de ce qui nous entoure, nous expérimentons les espaces intérieurs et extérieurs. Grâce au toucher nous voyagerons entre stimuli internes et externes dans une relation constante à soi et à l'autre.

Ateliers de deux heures/ Prix 20 euros



ATELIERS D'ANATOMIE DU MOUVEMENT

EN RELATION A LA TECHNIQUE ALEXANDER

(Ateliers de groupe de deux heures pour 15 personnes maximum)

Cet atelier s'adresse essentiellement à des personnes ayant une pratique ou une conscience corporelle, désireux d'élargir leur connaissance vers l'organisation interne du corps et leur représentation anatomique au travers du mouvement.

Les objectifs : Au travers d'expérimentations

Comprendre le fonctionnement du corps pendant leur pratique quotidienne ou professionnelle.

Apporter des outils anatomiques soutenant et enrichissant.

Ouvrir une nouvelle possibilité de percevoir son corps

Ateliers de deux heures/ Prix 20 euros

Biographie



Danseuse de formation, je transmets la technique F.M Alexander dans les métiers artistiques dont je suis issue, . mais également [pour des publics divers](#). Professeur d'anatomie fonctionnelle, j'enseigne pour les professeurs de Technique F.M.Alexander® a "[l'ETAPP](#)" et au "[CFTA](#)"

Je fonde en 2012 le Collectif Technique F.M.Alexander® De 2014 à 2017 j'occupe le poste de présidente au sein de L'APTA (Association nationale Française des professeurs de Technique F.M,Alexander®) .

Depuis 2015 j'interviens à la Maîtrise de Radio France.