

**POUR QUI :**

Toute personne désireuse de transmettre les principes de la Technique Alexander, d'approfondir ses connaissances psychocorporelles et de se confronter à l'enseignement de la technique à travers le toucher propre à cette technique dans le souci de guider un élève dans la découverte de son fonctionnement corporel

**PREREQUIS :**

La personne désireuse de suivre cette formation devra avoir déjà pratiqué la Technique Alexander avec un professeur en leçon particulière sur une période suivie d'environ 20 leçons, avoir un entretien avec la directrice de l'école et ses assistants et visité l'école à raison d'une matinée, puis plusieurs, puis d'une semaine d'essai complète.

**OBJECTIFS :**

- Approfondir la connaissance des mécanismes corporels et développer un toucher neutre
- Aborder les procédures de l'enseignement de la Technique Alexander dans les postures quotidiennes, assis, debout, allongé, dans la marche...
- Développer la capacité de transmettre les principes de la Technique Alexander à travers les mots et le toucher,
- Développer les outils pour présenter la Technique devant un public, sous forme de conférence, d'exposé pratique, d'atelier

**POINTS FORTS :**

Développement personnel, recherche pédagogique, acquisition progressive d'une autonomie pour préparer son propre enseignement avec le soutien d'une équipe pédagogique soudée et attentive, et au sein d'un groupe d'étudiants bienveillant et désireux d'apprendre

**PROGRAMME :**

**1<sup>ère</sup> année**

- Travail personnel sur soi, avec les « tours » de la directrice, des assistants et des élèves de 3<sup>ème</sup> année
- .Initiation à l'apposition des mains sous la direction des professeurs et étudiants de 3<sup>ème</sup> année
- Lecture des livres d'Alexander, débats sur le travail, les principes de la Technique Alexander
- Exposé devant les étudiants témoignant de la compréhension du travail et de la capacité à en restituer les bases

**2<sup>ème</sup> année**

- Travail avec la directrice et les assistants (« tours ») pour approfondir l'application de la Technique au quotidien
- Début de leçons données aux étudiants des autres années , approfondissement des procédures et du déroulement d'une leçon, précision de la durée des tours de table
- Approfondissement des procédures Alexander pour l'apposition des mains, travail des mains sur le dossier de la chaise, lounge, Monkey, marche...
- Présentation d'un sujet choisi par l'étudiant, exposé devant les autres avec mise en situation pratique

**3<sup>ème</sup> année**

- Prise de responsabilité dans l'école avec les étudiants de 1<sup>ère</sup> année, comment les guider, leur expliquer les procédures
- Accueil des visiteurs, et travail avec des inconnus pour tester la capacité à donner des premières leçons
- Leçons supervisées avec la directrice ou la sous directrice, l'étudiant commence à enseigner à l'extérieur un maximum de 5 leçons de son côté et organise une leçon supervisée avec son élève et un professeur chevronné pour voir les points forts et les points faibles de son enseignement et les améliorer.
- Lectures et réflexions sur la Technique Alexander
- Présentation et travail pratique devant le groupe

**Déroulement de la formation :**

- 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> année sont formées en même temps tous les matins du lundi au jeudi de 9h à 12h30
- Le calendrier de l'école suit le calendrier scolaire
- Chaque étudiant prend une courte leçon avec la directrice puis avec l'assistant, et va travailler avec les autres étudiants dans l'échange de l'apposition des mains
- Dans le milieu de la matinée, pendant une pause, discussions débats et informations sur la Technique Alexander.
- Une fois par semaine, séance de lecture des livres Alexander, ou présentation d'un sujet sur le travail par un étudiant
- Une fois par an supervision de l'école et des étudiants par un modérateur agréé (STAT, APTA) qui fait un rapport sur le fonctionnement général
- Chaque année, week-end de travail avec quelques professeurs invités
- Echange avec les autres écoles de Technique Alexander
- Un voyage à l'étranger annuel pour visiter une école et découvrir une autre façon de travailler
- Professeurs invités pour donner un atelier

**Le coût de la formation s'élève actuellement à 580 euros par mois pendant 38 mois.**

**Formatrice : Agnès de Brunhoff**

*Professeuse diplômée à Londres de la Technique Alexander depuis 1993 (STAT) , Agnès de Brunhoff a ouvert le Centre de Formation de la Technique Alexander (CFTAlexander) depuis octobre 2008 où elle forme des professeurs de cette technique. Elle a travaillé avec de nombreux professeurs de la Technique Alexander à Londres (Peter Ribeaux, Rivka Cohen, Misha Magidov) et continue de se former sans cesse dans le monde entier. Elle entretient des relations d'échange avec l'école de Paul Versteeg et Tessa Marvick à Amsterdam, de Jörg Asshof à Berlin, et a présenté au dernier Congrès international à Limerick 2015 un atelier sur la voix et le souffle à partir des principes de la Technique Alexander .*

*Elle a mené parallèlement sa carrière d'artiste et de formatrice. Elle a enseigné à la Guildhall School of Music and Drama à Londres, à l'Orchestre des Jeunes de la Communauté Européenne (EUYO), au Studio des Variétés, et enseigne aujourd'hui au CNSMDP. Elle anime de nombreux ateliers, pour les professeurs de musique de la Ville de Paris, dans les conservatoires, et a été invitée à l'université de Musique de Bangkok et au DPAC de Kuala Lumpur.*

*Elle a publié en 2012 « En scène ! Corps à corps avec la Technique Alexander » réédité dans une nouvelle version en 2015, et en 2013 sa traduction anglaise « On stage ! Back to back with Alexander Technique » et en 2017 « Les coulisses de l'être déployé » éditions Delatour.*