

Améliorer notre qualité de vie

avec

La Technique F.M. Alexander



confiance

pensée

équilibre

mouvement

La technique F.M Alexander nous enseigne le bon usage de soi
(penser, réagir et se mouvoir) au sein de nos activités
professionnelles et quotidiennes.

Les mots et les mains pour apprendre

Les mots et les mains de l'enseignant guident l'élève à travers la pensée et le mouvement. Ce dernier découvre comment mieux diriger ses efforts pour :

- * agir avec plus de facilité
- * prévenir/soulager la douleur
- * accroître la liberté de décision
- * éviter les effets nocifs du stress

Pour améliorer notre usage de soi, nous explorerons les principes de la Technique F.M. Alexander :

- ✓ reconnaître la force de l'habitude
- ✓ repérer les moments où ce que nous croyons faire diffère de ce que nous faisons vraiment
- ✓ considérer pleinement les moyens que nous déployons pour atteindre nos buts
- ✓ choisir la réaction la plus appropriée à une situation
- ✓ diriger avec efficacité le corps et la pensée avant et pendant l'action



Les formules d'apprentissage



Sessions

Elles offrent aux stagiaires les moyens de fonctionner à partir de leurs capacités naturelles :

- repérer l'emprise de leurs habitudes associées à des tensions inutiles et à des douleurs (mal de dos, migraines...)
- découvrir l'importance du sens de l'équilibre, du mouvement, de la tonicité
- se donner à tout instant les moyens d'agir avec plus de facilité

Stages

Ils donnent l'occasion de pratiquer la technique F.M. Alexander de manière approfondie.

A travers des exposés/discussions, des jeux pédagogiques et des leçons individuelles en parallèle avec des activités proposées en « libre service », on y explore les thèmes propices au bon usage de soi.

Leçons

Elles répondent aux demandes et aux besoins spécifiques de chaque personne.

La Technique F.M. Alexander s'adresse à tous. Elle s'applique partout et à tout moment, sans matériel ou équipement spécifique.

**La diversité des situations d'apprentissage
offre l'expérience privilégiée et originale de fonctionner
avec un minimum d'effort pour une plus grande efficacité.**

Frederick-Matthias Alexander (1869-1955)



F.M. Alexander était comédien et devenait parfois aphone avant les représentations importantes. Dans sa recherche pour régler son problème de voix, il a remarqué l'influence constante de l'usage de soi (penser, agir) sur notre état général. Le bon usage de soi nous amène à penser et faire les choses de manière plus dirigée, plus choisie et plus libre.

Les formateurs



Au départ, la Technique F.M. Alexander était réservée à certaines catégories de personnes (cadres, intellectuels, hommes d'affaires, musiciens, acteurs, danseurs, cavaliers, golfeurs...). Utilisée à travers le monde, par des particuliers et des organisations, elle connaît en France un succès grandissant

Cyril Goïame-Brooks et Michel Mangin, formateurs certifiés souhaitent continuer à en ouvrir l'accès à un large public, à la fois en terme :

- de disponibilité (formation sur le lieu de travail)
- de financement (plan de formation, CHSCT, DIF, CE...)

CONTACT

Cyril Goïame-Brooks
cgoia@orange.fr

06 72 36 61 20 / 01 60 77 34 62
www.technique-alexander.fr