

Eliminer les tensions inutiles !

Vous avez peut-être déjà pensé :

"Je devrais me tenir plus droit"

"Si je faisais attention en me baissant, j'aurais moins mal au dos"

"J'aimerais bien faire les choses avec moins d'efforts !"



Une éducation simple et subtile de votre corps et de votre pensée peut vous permettre d'accéder à ces désirs et vous offrir plus de facilité, plus de mobilité, plus de plaisir dans toutes vos activités.

Cette compétence s'acquiert avec des cours de **Technique FM Alexander**

(du nom du fondateur de la méthode, comédien australien qui a vécu de 1869 à 1955).

L'enseignement se déroule en leçons individuelles, parfois complétées par des stages.

Il s'adresse à tous, quels que soient l'âge et l'état de santé de l'apprenant.

Apprendre la Technique Alexander

Une leçon dure en général 45 minutes.

Le Formateur invite l'étudiant à bien utiliser sa personne - le corps et la pensée - au cours d'activités simples comme se tenir debout, marcher, s'asseoir et se lever, s'allonger et rester allongé, s'accroupir...



Il lui suggère comment accomplir les mouvements et le guide avec ses mains, lui offrant l'occasion de découvrir le plaisir de faire les choses de manière souple et coordonnée.

Le secret consiste à savoir tenir la tête avec grâce et équilibre au sommet de la colonne vertébrale détendue.

Au fur et à mesure des leçons, l'étudiant développe son autonomie et applique la Technique Alexander dans sa vie.

Michel Mangin, Professeur certifié de l'Ecole Technique FM Alexander de Paris

12 Allée de Chenevières
91360 Villemoisson

5 rue Michel Peter
75013 Paris

06 03 91 23 55

msmangin@tech-alexander.eu

<http://tech-alexander.eu>