

# La Technique Alexander®

Une éducation simple et subtile de votre corps et de votre pensée peut vous offrir plus de facilité, plus de mobilité, plus de plaisir en jouant de la musique, comme dans toutes vos activités (travail, vie quotidienne, sports, etc.). Elle s'adresse à tous, quels que soient l'âge et l'état de santé. 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).

une option\* du stage

## Musique en Savoie

du 15 au 25 août 2015



« agir avec moins d'effort »

« mieux respirer »

« apaiser le trac »

« jouer avec naturel »

Vos professeurs Diplômés de l'École Technique FM Alexander® de Paris :



### Evelyne Bonneaud

Infirmière diplômée d'État, Éducatrice sportive, enseigne la Technique Alexander® à des musiciens instrumentistes, des professeurs de musique, et en prévention santé.

[stop-attitude.com](http://stop-attitude.com)



### Michel Mangin

Ingénieur, Premier Prix de Musique de Chambre du CRD d'Orléans, enseigne la Technique Alexander® à des musiciens et des personnes qui souffrent de douleurs dans leur métier (travail sur écran, manutention...).

[tech-alexander.eu](http://tech-alexander.eu)

## Éliminer les tensions inutiles

129 €  
(coût de l'option)\*

Tous les participants à l'option « Technique Alexander® » reçoivent une **leçon individuelle de 30 minutes par jour\*, chaque jour du stage.**

L'étudiant est invité à utiliser de manière juste son corps et sa pensée - toute sa personne -, au cours d'activités simples comme se tenir debout, marcher, s'asseoir et se lever, s'allonger et rester allongé, s'accroupir... **puis l'on applique ce fonctionnement correct à l'instrument.**

Le secret consiste à maintenir la tête avec grâce et équilibre au sommet de la colonne vertébrale détendue. **L'élève est guidé par les mains du professeur dans ses mouvements et son jeu à l'instrument**, ce qui lui permet de découvrir le plaisir de faire les choses de manière souple et coordonnée. Au fur et à mesure des leçons, il développe son autonomie et applique la Technique Alexander avec naturel.

Renseignements / inscriptions  
Xavier Jacquet - 06 28 02 34 48  
[stagedemusique.com](http://stagedemusique.com)