VIVRE LE CHANGEMENT DANS SON CORPS

La Technique Alexander
au service de la transformation personnelle, sociale et écologique



- **Relier corps-esprit-monde**
- **Retrouver un équilibre dynamique**
- **Développer ses propres stratégies de ressourcement**
- **Se détendre et retrouver le tonus juste comme support pour l'action**
- **Expérimenter l'interdépendance dans les relations**

Pour qui ?

Pour celles et ceux qui veulent agir pour la transformation sociale et écologique sans s'abîmer ou s'épuiser...

... vivre les transitions avec fluidité, équilibre et en connexion avec soi-même, les autres et le vivant...

... reconnecter avec la joie et la puissance d'être soi-même en relation avec un monde en mouvement

22 et 23 novembre 2025
De 9h à 17h

A Paris
Espace Lamelune
X^{ème} - métro Belleville

Contribution consciente
Tarif suggéré: 250€

La Technique Alexander

Créée par F.M. Alexander au début du XX^{ème} et répandue partout dans le monde*, cette pratique corporelle permet d'identifier nos façons habituelles de penser et de réagir, inscrites dans nos mouvements. A travers la détente profonde, l'observation et la réorganisation de notre corporalité, nous pouvons développer une tonicité juste et une capacité de discernement pour trouver des réponses conscientes mieux adaptées aux situations.

Le stage

Pour connecter les trois dimensions des transformations (personnelle, social et écologique), la pratique s'organisera autour de trois axes:

- **La relation à soi** - Identifier et transformer ses habitudes de mouvement et de pensée; défaire les crispations pour retrouver un équilibre dynamique et connecter à sa pleine puissance
- **La relation à l'autre -** Reconnaître les tensions en moi quand je suis face à l'autre et apprendre à les défaire; retrouver harmonie et légèreté dans mes relations
- **La relation au monde** - Expérimenter l'interdépendance comme soutien mutuel et possibilité de ressourcement

Principes pédagogiques: Remplacer le jugement par la curiosité; explorer avec joie, respect et ouverture; accueillir ce qui est partagé

Pratiques: Repos constructif; pratiques corporelles; jeux de mouvement; observations et histoires partagées; apports théoriques

Avec Heloisa Gravina



Professeure de Technique Alexander, danseuse, chercheure en anthropologie. Brésilienne, elle a aussi vécu en Argentine et en France. Elle s'intéresse spécialement à la diversité et l'équité entre tous les vivants.

Assistée par Nathan Obadia

Instructeur d'arts martiaux, thérapeute spécialisé en trauma et auteur (*Le Pouvoir du Suricate*). Il explore depuis 15 ans le lien corps-esprit, chemin de reconnexion à soi, aux autres et au vivant.



*** Pour en savoir plus:**
www.technique-alexander-france.com

ATI FRANCE

Inscriptions ICI
Informations :
helo@abraceau.org
Tél /whatsapp /signal: 06 81 22 77 40

Soutien:

Lamelune