Atelier découverte

TECHNIQUE ALEXANDER

Être bien, en conscience

Une pratique pour aller à la rencontre de nos façons habituelles de bouger, de penser et de réagir, pour les reconnaître et les transformer.

La **Technique Alexander** nous invite à défaire les tensions excessives et nous donne des outils pour retrouver une tonicité juste et des réponses adaptées à chaque situation.

Lors de l'atelier, nous explorerons des mouvements simples et des jeux en groupe pour observer nos habitudes et sortir des automatismes. Nous découvrirons des manières d'être plus présent.es et disponibles dans nos gestes, nos actions et nos relations.

Cette série d'ateliers mensuels est l'opportunité de commencer un chemin vers l'aisance et la légèreté de mouvement qui peuvent émerger lorsque l'on cesse d'interférer avec notre équilibre naturel.



Pour qui ? Pourquoi?

Pour toute personne

- Se libérer des tensions inutiles
- Bouger sans effort
- Soulager des douleurs
- Vivre dans le présent

Pour les artistes de la scène

- Développer sa performance
- Prévenir des lésions
- Nourrir sa créativité
- Mieux gérer le trac

Samedi 7 novembre
Dimanche 13 décembre

D'autres dates en 2027 seront définies prochainement

De 10h à 12h30

A l'Entrepont, salle Danse

Le 109 *- 89, Route de Turin, Nice*

Tarif plein: 20€
Tarif réduit: 14€
demandeurs d'emploi, retraités, étudiants, artistes

L'adhésion à l'Entrepont est obligatoire (25€ pour l'année)



Avec Heloisa Gravina

Professeure de Technique Alexander, danseuse, chorégraphe et chercheure en anthropologie. Brésilienne vivant en France, elle est spécialiste des approches somatiques du mouvement dans la création et au service des relations.

Pour en savoir plus sur la Technique Alexander:
www.technique-alexander-france.com

ATI FRANCE

Informations et inscriptions:
helo@abraceau.org
Tél /whatsapp /signal: 06 81 22 77 40
www.abraceau.org

Soutien:

Entre Pont

Dans le cadre du projet *Danse, Contemplation, Relation*