

« Découverte de la Technique Alexander pour les musiciens »

moins d'efforts, plus de liberté
respiration paisible, trac contrôlé...

A l'occasion de la Semaine Internationale de la Technique Alexander (octobre 2015), nous proposons aux musiciens de découvrir la méthode le samedi 10 octobre à Paris.

LA TECHNIQUE :

Une éducation simple et subtile du corps et de la pensée peut offrir plus de facilité, plus de mobilité, plus de plaisir dans le jeu musical. Cette pédagogie repose sur la **Technique FM Alexander** discipline reconnue comme l'un des moyens les plus efficaces pour percevoir et éviter nos habitudes de mouvements inconfortables. Elle est enseignée aux CNSM (Conservatoire National Supérieur de Musique) et CRR (Conservatoire à Rayonnement Régional) de Paris, à l'ENSATT (Ecole Nationale Supérieure Arts et Techniques du Théâtre) de Lyon, au CEFEDM (Centre de formation des enseignants de musique) de Normandie, aux Conservatoires d'Annemasse et d'Evry...

LES PRATICIENS,

diplômés de l'Ecole Technique FM Alexander de Paris :

Evelyne Bonneaud, Infirmière Diplômée d'Etat, Educatrice sportive, enseigne la Technique Alexander à des musiciens instrumentistes, des professeurs de musique et en prévention santé.

evelyne.bonneaud@orange.fr
www.stop-attitude.com
06 76 20 47 80



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...).

msmangin@club-internet.fr
http://tech-alexander.eu
06 03 91 23 55



LE DEROULEMENT

OBJECTIFS :

- **Repérer nos tensions inutiles physiques et mentales**, dans la pratique instrumentale comme dans la vie quotidienne
- **Mettre en œuvre les principes** de la Technique Alexander permettant d'améliorer notre coordination pensée/corps et de découvrir des postures sans fatigue
- **Appliquer** ces principes dans de multiples occasions, pour évoluer vers une manière de nous utiliser plus librement en économisant nos gestes, en particulier dans le jeu musical.

CONTENU :

1. Reconnaître la force de l'habitude.
2. Observer la manière dont nous fonctionnons et accepter que « ce que l'on pense faire ne correspond pas toujours à ce que l'on fait vraiment ».
3. Donner plus d'importance aux moyens que nous mettons en œuvre pour atteindre nos buts, afin que ces derniers adviennent avec plus de facilité.
4. Se donner un temps d'arrêt avant d'agir et s'offrir la possibilité de penser et agir autrement que par automatisme.
5. Se réorganiser avant l'action pour aller vers l'ouverture physique et mentale et ainsi, faire les choses avec un effort plus juste et de manière plus centrée.
6. Synthèse : apprendre un bon usage de soi, c'est-à-dire se libérer de ce qui entrave le fonctionnement naturel optimal de l'organisme dans sa globalité physique, mentale, émotionnelle ; un fonctionnement essentiel au musicien.

PEDAGOGIE :

Deux formateurs pour 6 participants maximum, ce qui permet une découverte personnalisée de la Technique Alexander.

DATE : Samedi 10 octobre 2015

HORAIRES : 2 sessions sont proposées

Matin : 10 heures à 12 heures

Après-midi : 14 heures à 16 heures

LIEU : Centre de Danse du Marais

41 rue du temple, 75004 PARIS – Métro : Hôtel de Ville –

PRIX : 20€

Nombre de places limité : inscription indispensable

**Par courrier électronique auprès d'Evelyne Bonneaud
evelyne.bonneaud@orange.fr**

**Par téléphone auprès de Michel Mangin
06 03 91 23 55**