

ÊTRE.
FAIRE.

Technique
F. M. Alexander

Sophie Wolf



FAIRE
sans cesser d'
ÊTRE.



HABITUDES

tensions, automatismes, juste/faux, limites, obligation, trop/pas assez, stress, douleurs.

NOUVELLES POSSIBILITÉS

qualité, choix, éveil, potentiel, confiance, sérénité, équilibre, ouverture.

De manière consciente ou inconsciente, nous définissons notre réalité. Chacune de nos pensées se répercute sur notre coordination physique et nos émotions, sur la manière que nous avons d'agir et de nous mouvoir dans la vie.

Les principes de la Technique Alexander s'appliquent à n'importe quelle activité, qu'elle soit plutôt physique, artistique ou intellectuelle. La Technique Alexander permet d'affiner notre perception globale de nous-mêmes, de retrouver notre unité et de vivre notre humanité en équilibre et avec harmonie.

A l'écoute de soi et du monde, ouverts et confiants, découvrant notre potentiel, sans cesser d'être parce que nous voulons faire...



LA TECHNIQUE F. M. ALEXANDER

POUR QUI?

La Technique Alexander s'adresse à tout un chacun et se pratique à tout âge.

POUR QUOI?

- Elle est particulièrement précieuse si vous désirez:
- soulager les maux dont vous souffrez (dos, nuque, genoux, etc. / migraine, asthme, etc.)
 - gagner en mobilité après un accident ou une opération
 - obtenir un soutien durant votre grossesse
 - apprendre à mieux gérer les facteurs de stress
 - faciliter l'acquisition de nouvelles compétences (apprendre à apprendre)
 - libérer votre plein potentiel dans vos activités artistiques (chant, théâtre, dessin, danse, ...)
 - nourrir votre confiance en vous et connaître un plus grand bien-être





COMMENT TRAVAILLE-T-ON ?

Subtilement, avec l'aide du toucher et d'informations sur le fonctionnement de l'organisme humain, je vous invite et vous aide à expérimenter de nouvelles possibilités et qualités de mouvement. Le travail se fait en lien avec des activités de votre quotidien, des plus simples d'abord, aux plus exigeantes ensuite.



QUI ET OÙ?

Sophie Wolf, professeure de Technique Alexander,
diplômée GLAT (reconnu ASPTA), Lausanne.
078/ 617 85 80 | sophie@technique-alexander.net
www.technique-alexander.net

Autres qualifications: pédagogie, traduction et la voix



PLUS D'INFORMATIONS?

- Association suisse des professeurs de Technique Alexander (ASPTA), www.alexandertechnik.ch
- Gesellschaft der LehrerInnen der F. M. Alexander-Technik (GLAT), www.alexander-technik.org

TARIF?

70.- la séance de 45 min.

LANGUES?

Ich unterrichte auch auf Deutsch.
Insego anche in italiano.