

Créer des liens et approfondir nos relations à travers le mouvement et la voix

Stage de Technique Alexander
Animé par Corinne Cassini et Manuelle Borgel

Pour les danseurs, pour les chanteurs, comme pour tous ceux qui n'ont jamais osé bouger leur corps, ni utiliser leur voix librement :
Venez vivre cet atelier !

Il vous aidera à vous relier à vous-même et à votre potentiel créatif.

Professionnels de la Technique Alexander : étudiants et enseignants, ce stage est aussi pour vous ! (tarification spécifique. Nous contacter)

Samedi et Dimanche 25-26 Mai 2019 de 10h à 17h30.

Précédé Vendredi 24 Mai de 18h30 à 20h30.

d'une introduction à la Technique Alexander et mise en mouvement



Accueilli au Prieuré Saint-Augustin,
16, rue du Prieuré 49000 Angers.
Soutenu par l'association

Lamelune

Possibilités de séances individuelles avec :

- Corinne Cassini entre le 20 Mai et le 12 Juin,
inscription : corinnecassini@gmail.com.
- Manuelle Borgel, sur Paris,
inscription : ateliers@lamelune.org



Inscriptions auprès de
Lamelune :

ateliers@lamelune.org

06 52 38 23 70

Tarifs:

Week-end entier, deux déjeuners, plus séance du Vendredi soir:

250 Euros

Samedi et Dimanche avec deux déjeuners:

230 Euros

Séance du Vendredi soir seulement:

30 Euro

Pour plus d'informations pédagogiques sur l'Atelier, contacter Corinne ou Manuelle

Lors de ce stage, nous allons :

- Nous rendre compte de l'influence de la pensée et des émotions sur la voix, le corps et ses mouvements...
- Découvrir et utiliser des outils permettant de laisser derrière nous les pensées et émotions qui nous empêchent d'exprimer librement cette unité profonde qui est la nôtre en lien avec ce qui nous entoure.
- Faire des expériences pratiques et sensorielles de connexion avec notre corps en mouvement et des sons que notre voix peut produire, pour vivre une expérience de spontanéité relationnelle et de créativité en pleine conscience.

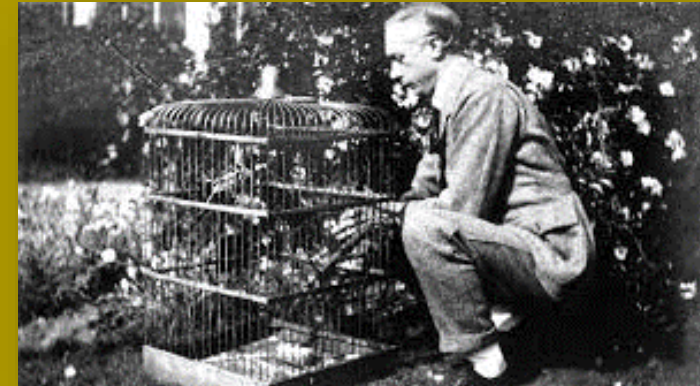


Ce que la Technique Alexander peut nous apporter :

Il ne s'agit pas d'apprendre des techniques posturales, mais d'effectuer ce que nous faisons, et la manière dont nous le faisons, de façon naturelle en nous reconnectant à notre ressenti et à notre créativité. Et cela va bien au delà des conséquences posturales et du bien être physique : cela mène avant tout à un bien-être intérieur, à une libération de la créativité et à une unité profonde entre toutes les parties de nous-même.

F.M. Alexander, le créateur de la Technique Alexander

Né en Tasmanie en 1869, F.M. Alexander, acteur accompli à Londres, s'est guéri de ses problèmes de respiration et de voix enrouée après des années d'auto-observation, d'expérimentation et d'application, créant ainsi la méthode qui porte son nom et qu'il a enseigné par la suite jusqu'à sa mort à l'âge de 85 ans en 1955.



Manuelle Borgel est praticienne de la Technique FM Alexander, certifiée par Alexander Technique International (ATI). Elle rencontre la technique en 1995 dans son parcours de danseuse-chorégraphe. Elle s'est formée entre autre auprès de Tommy Thompson et de David Gorman. Manuelle enseigne actuellement la Technique Alexander à Paris notamment aux artistes (musiciens, danseurs, chanteurs,...), aux personnes âgées, aux enfants,... en individuel et en groupe.

Elle enseigne les somatiques pour questionner le processus créatif et la performance, disciplines auxquelles elle a été formée par Gary Soto Hoffman, chorégraphe lié au Life Art Process. Elle développe son approche en Intelligence Collective, en coopération, en gestion des conflits et des états de stress en utilisant les outils de la Communication Non-Violente et de la Co-construction.



Corinne Cassini est une praticienne certifiée de la Technique F.M. Alexander par Alexander Technique International (ATI). Ses premiers contacts avec la Technique datent de 1994 lors de ses études de violoncelle aux USA. Entre 2006 et 2009, elle suit une formation pour professeurs et approfondit ensuite sa formation auprès de Tommy Thompson à Boston en tant qu'assistante de son programme de formation de professeurs de la Technique Alexander.

Corinne enseigne actuellement la Technique Alexander aux musiciens à l'Université des Appalaches à Boone en Caroline-du-Nord. Elle y dirige également une formation de professeurs de la Technique Alexander. Elle enseigne individuellement et en groupe à Boone, et à Angers. Elle anime régulièrement des ateliers et conférences au Canada, Pays-Bas, USA et en France.



Light in Being
ALEXANDER TECHNIQUE

