

site : <http://evelyne-bonneaud.fr/>

<https://www.facebook.com/TechniqueAlexanderParis/>

Tél : 06 76 20 47 80

Ateliers des dimanches

Bulletin d'inscription

NOM :	PRENOM :
NE(E) LE :	
MAIL :	
ADRESSE :	
TELEPHONES :	

Je m'inscris aux cours, ateliers, stages intensifs (cocher vos choix) :

Atelier de 2 heures (maxi 5 personnes)

- 22 SEPT 2019
- 13 OCT 2019
- 17 NOV 2019
- 8 DEC 2019

Programme :

Un accompagnement sur mesure comme une méditation guidée par les outils de la Technique Alexander afin d'expérimenter et retrouver le geste fluide, une expansion musculaire profonde, sa verticalité et sa présence au quotidien ou dans sa pratique favorite.

« Effacer certaines habitudes, retrouver son corps, sa respiration, la maîtrise de son geste et l'harmonie sera vôtre en s'exerçant avec conscience et humour » Evelyne

Me préciser votre besoin afin de créer un groupe homogène : posture, douleurs, recherche de compétences pro ou perso, précision du geste neutre et centré, posture pour son travail, sa voix, son instrument de musique, son sport, son art...son bien-être...

Lieu : *Salle Molière Centre de danse du marais 75004 Paris*

Horaires : *De 10H00 à 12H*

Tarif : *50€*

Groupe limité à 4/5 personnes

Réservation : 50 € par chèque à l'ordre de Stop-attitude. Evelyne Bonneaud 10 rue Etienne Dolet 92150 Suresne

ou par RIB en vous envoyant mes coordonnées