

FICHE DE FORMATION

La voix et l'équilibre postural et gestuel via la Technique Alexander®

Séance individuelle

INFOS PRATIQUES

Formation individuelle

Durée : 18 heures en 12 séances d'1heure 30

Lieux :

Intra entreprise ou locaux loués au centre de danse du marais ,41 rue du temple 75004 Paris ou Local de stop attitude, 10 rue Etienne Dolet 92150 Suresnes

Tarif : 1400€ HT

TVA non applicable (article 293B du C.G.I.)

Public : Toute personnes confrontés à une situation de prise de parole en public, professionnels en entreprise, enseignants, comédiens etc

Pré requis : un entretien de pré- admission afin d'identifier les besoins du stagiaire

Inscription : prise de rendez-vous pour un entretien individuel de pré admission et élaboration d'un calendrier avec la formatrice :

Contact : Evelyne Bonneaud
Professeure de la Technique Alexander et
Educatrice sportive.

mail : eve.bonneaud@gmail.com

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

tél : 06 76 20 47 80

Accessibilité aux personnes handicapées La loi du 5 septembre 2018 pour la « Liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi et à la formation des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder à la formation. Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Objectifs pédagogiques

à l'issue de cette formation le stagiaire sera capable de :

- 1) Appliquer les concepts de base de de la Technique Alexander pour défatiguer la voix
- 2) Favoriser une attitude d'observation positive et réaliser que la perception de ses sensations est aussi déterminée par ses habitudes
- 3) Stimuler la coordination naturelle et innée de l'axe formé de la tête et du cou, de la colonne vertébrale
- 4) Connaître les effets bénéfiques du lâcher prise de la Technique Alexander : « je suis conscient de ce que j'accomplis et ainsi, je peux diriger mon intention et laisser faire »

Méthodes pédagogiques

- Mise en situation d'observation et de perceptions proprioceptives par les procédures de la Technique Alexander® dans des situations simples de la vie quotidienne et la prise de parole.
- Auto observations et travail ludique par des jeux pédagogiques afin de prendre conscience des mouvements facilitateurs et de nouveaux comportements.
- Exposé-discussion : notions d'anatomie et de physiologie appliquées pour une meilleure géographie du corps

Outils pédagogiques

- Présentations sur les concepts, le mouvement et la respiration selon F.M Alexander
- Fiche Technique procédures
- Fiche Technique respiration
- Bibliographie

Outils d'évaluation

- Feuille de présence
- Quiz d'évaluation de l'acquisition des concepts et du vocabulaire
- Evaluation des acquis en continu et à travers une mise en situation professionnelle
- Grille d'évaluation de l'acquisition des compétences
- Questionnaire de satisfaction en fin de stage
- Remise d'une attestation de fin de stage

La voix et l'équilibre postural et gestuel via la Technique Alexander® Séance individuelle

PROGRAMME

Etape 1 - Les habitudes

Bilan des habitudes de coordination

Positionnement et évaluation des besoins en début de formation

Durée 1heure30

Présentation du mouvement naturel selon F.M. Alexander

Découverte de la coordination de toute la colonne vertébrale, de la mobilité et de l'assise du bassin

Comprendre les liens entre la voix et la posture (tête cou dos). *Durée 1heure30*

La manière de s'utiliser affecte le fonctionnement

Mieux connaître les signaux du corps et appliquer la Technique Alexander pour se donner le choix d'agir avec moins de tensions.

Mieux connaître vos intentions et votre alignement pour défatiguer la voix *Durée 1heure30*

Observer les changements de tonus musculaire

Les 3 échelles de tension du corps et leurs influences sur l'équilibre, le placement du corps et les tensions. Effet sur la voix *Durée 1heure30*

Etape 3 - Respirer

La respiration

Le « Ah » chuchoté, représentation de la respiration. Physiologie des voies aériennes supérieures en lien avec la T.A. *Durée 1heure30*

Application

Adaptabilité des procédures aux objectifs de la formation *Durée 1 heures30*

Mise en situation

Durée 1heure30

Etape 2 - Les directions primaires ⁽¹⁾

Maintenir les directions primaires en statique et en mouvement simple, la tête, le cou, les épaules et le dos avec 1 procédure : « la chaise » Effets sur la respiration *Durée 1heure30*

Maintenir les directions primaires en statique et en mouvement simple, la tête, le cou, les épaules et le dos avec 1 procédure : « la fente » Effets sur la respiration *Durée 1heure30*

Régulation du tonus musculaire à partir des directions primaires en mouvement simple des 2 procédures de base et « la marche » Effets sur la respiration *Durée 1heure30*

(1) En technique Alexander on appelle directions primaires : les pensées qui conduisent l'organisme dans un processus naturel de coordination fondé sur une relation dynamique entre la tête le cou et le dos.

Etape 4- Ancrer les bonnes pratiques

Préconisations personnalisées

Durée 1heure30

Révisions, questionnaire de satisfaction et grille d'évaluation.

Durée 1heure30

Les + de cette formation

Les contenus de cette formation sont :

- applicables au quotidien,
- transposables dans le travail .

Ce stage présente des principes fiables qui s'adaptent aux besoins du stagiaire permettant au participant de travailler seul ou de décider d'approfondir et perfectionner ses connaissances techniques.