

FICHE DE FORMATION

Équilibre postural et gestuel via la Technique Alexander® niveau 4 en individuel

INFOS PRATIQUES

Formation en individuel

Niveau 4 : Expertise

Durée : 40 heures en 4 étapes

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 : 3200€ HT

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

Public : Enseignants, artistes, informaticiens, toutes personnes dont l'économie du geste et de la posture permettent de se maintenir à son poste de travail.

Pré requis : avoir suivi les niveaux 1, 2 et 3 de la formation « Equilibre postural et gestuel via la Technique Alexander »

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

Formateur et contact : Evelyne Bonneaud
Professeur 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. Maîtriser les principes de la Technique Alexander en situation adverse
2. Maîtriser « l'inhibition » avec l'approche de la « somatic expérience » appliquée à la Technique Alexander.
3. Maîtriser « les directions » par une liste d'entraînement physique répondant aux besoins du stagiaire
4. Entraînement à l'alignement des intentions et des réactions du corps adaptés aux situations de l'environnement.

Méthodes pédagogiques

- Mise en situation d'observation et d'auto observation dans des situations adverses
- Analyse et commentaires du stagiaire sur une échelle de progression
- Procédures de perfectionnement dans 4 domaines d'expertises

Outils pédagogiques

- Technique d'entraînement personnalisé
- Technique d'auto-entraînement
- Jeux de questions/réponses

Outils d'évaluation

- Feuille de présence
- Evaluation des acquis à travers la pratique artistique et/ou professionnelle
- Grille d'évaluation de l'acquisition des compétences niveau 4
- Remise d'une attestation de fin de stage
- Questionnaire de satisfaction en fin de stage

Équilibre postural et gestuel via la Technique Alexander® Niveau 4 en individuel

PROGRAMME

Etape 1 –Domaine d'expertise n°1

Durée 10 heures

Bilan des besoins

Choix de 4 domaines d'expertises d'après la liste des compétences de la Technique Alexander®

L'orientation spatiale et les effets sur le contrôle primaire

La connexion du dos dans la qualité du geste.

- liste de procédures

Etape 3 – Domaine d'expertise n°3

Durée 10 heures

Faire preuve de la manifestation des directions primaires « toutes ensemble, l'une après l'autre dans des situations multiples

- Liste de situations tests

Etape 2 –Domaine d'expertise n°2

Durée 10 heures

Reconnaître et savoir lâcher une éventuelle activité musculaire volontaire et surajoutée dans le système de musculature de soutien

- Liste d'actions tests

Etape 4 –Domaine d'expertise N°4

Durée 10 heures

Maintenir les directions tout en utilisant la voix pour parler, lire à haute voix, converser ou réciter ainsi qu'en maintenant une posture équilibrée et le geste juste

Evaluation du niveau 4

- Questionnaire de satisfaction
- Préconisations pour ancrer les bonnes pratiques à l'issue de la formation à partir de la grille d'évaluation.

Les + de cette formation

Les contenus de cette formation sont :

- applicables au quotidien,
- transposables dans le travail

Le niveau 4 est une expertise pour aller plus loin dans l'application des principes et l'expertise souhaité par le stagiaire