Evelyne BONNEAUD
L'art de l'équilibre

FICHE DE FORMATION

Équilibre postural et gestuel via la Technique Alexander®

Niveau 3 en individuel

INFOS PRATIQUES

Formation en individuel
Niveau 3 : Perfectionnement
Durée : 20 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 : 1600€ HT
TVA non applicable, article, L293.3 du CIBS

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 et 2 de la formation « Equilibre postural et gestuel via la Technique Alexander » ou posséder un niveau équivalent

Inscription : prise de rendez-vous pour un entretien individuel de pré admission et élaboration d'un calendrier avec la formatrice
Le délai d'accès Le calendrier est défini après l'entretien de préadmission, selon les disponibilités et les délais propres à chaque organisme financeur (AFDAS, OPCO).
Informations détaillées sur https://evelyne-bonneaud.fr/technique-alexander/

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. Développer une prise de conscience approfondie des fonctions cognitives, émotionnelles et physiques dans la manière dont il s'utilise
2. Améliorer son observation rigoureuse de la réalité et éviter de se laisser dominer par des réactions inappropriées (peur, découragement, effets nocifs du trac)
3. Repérer et nommer les schémas neuromusculaires mis en œuvre par la Technique Alexander dans son activité quotidienne, artistique et ou professionnelle
4. Développer et maintenir sa présence sur scène et/ou en situation professionnelle « je suis **conscient** de ce que je fais et je peux **diriger** mon intention et **laisser faire** »

Méthodes pédagogiques

- Mise en situation d'observation et d'auto-observation dans des situations adverses
- Analyse et commentaires de vidéos du stagiaire.
- Procédures de perfectionnement du sens kinesthésique et du toucher spécialisé de la Technique Alexander®

Outils pédagogiques

- Présentation des recherches en neurosciences concernant les 3 cerveaux appliqués à la Technique Alexander®
- Fiches Techniques (jeux pédagogiques, auto-entrainement personnalisé)
- Séance vidéo avec feedback

Outils d'évaluation

- Feuille de présence
- Evaluation des acquis à travers la pratique artistique
- Grille d'évaluation de l'acquisition des compétences niveau 3
- Remise d'une attestation de fin de stage
- Questionnaire de satisfaction en fin de stage

eve.bonneaud@gmail.com, www.evelyne-bonneaud.fr
STOP-ATTITUDE 10 rue Etienne Dolet 92150 Suresnes
RCS de Nanterre 490 577 566 - Code APE 930L- Formateur 11921 626492
Qualiopi N°5-0616- La certification a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : Action de formation
Date de création de document le 1/02/2009 Date de la dernière actualisation 01/10/2026

Evelyne BONNEAUD
L'art de l'équilibre

FICHE DE FORMATION

Équilibre postural et gestuel via la Technique Alexander®

Niveau 3 en individuel

PROGRAMME

Etape 1 –Accorder son corps en tonicité et fluidité

Bilan des besoins

- Proposition de solutions adaptées par un entrainement physique d'alignement de la posture (usage de quelques accessoires, trampoline, planche d'équilibre)

Durée 2heures

Création d'une routine personnalisée d'entrainement.

-Enrichissement des perceptions proprioceptives de coordination du corps

-La respiration comme moyen d'autorégulation/ training selon la Technique Alexander®

Durée 2heures

Application à la pratique du stagiaire

-Observation et toucher correctif du formateur spécifique à la T.A. pendant l'exécution du geste

Durée 2heures

Etape 2 –Accorder son mental en activité

Pensée et muscle

-Les 3 cerveaux et l'apport psychologique positif des principes TCD /inhibition/ direction de la Technique Alexander®

Durée 2heures

Les effets des pensées positives ou négatives sur le corps, mise en situation

- Créer sa propre stratégie en fonction des nouvelles connaissances de la théorie polyvagale pour réguler le système nerveux

Durée 2heures

Application à la pratique du stagiaire

- Adaptabilité des procédures au geste

Durée 2heures

Etape 3 – Accorder l'usage de soi en activité

Fusion de l'outil de la T.A. à la préparation physique

-Feedback du formateur sur une séance d'auto-préparation physique

Durée 2heures

Disponibilité visuelle / spatiale

-Associer le centrage à la présence spatiale

Durée 2 heures

Fusion de l'outil de la T.A. à la préparation mentale

-Savoir différencier les Techniques et définir la spécificité de la Technique Alexander®

Durée 2heures

Etape 4 – Concepts et principes

Révisions adaptées aux besoins du stagiaire

Evaluation du niveau 3

-Questionnaire de satisfaction

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

Durée 2heures

Les + de cette formation

Les contenus de cette formation sont :

- applicables au quotidien,
- transposables dans le travail

Le niveau 3 met l'accent sur la pratique des principes pouvant amener le stagiaire à transmettre ses connaissances.

Le niveau 4 est une expertise pour aller plus loin dans l' application des principes en situations inhabituelles et qui s'adapte aux besoins du stagiaire.

eve.bonneaud@gmail.com, www.evelyne-bonneaud.fr
STOP-ATTITUDE 10 rue Etienne Dolet 92150 Suresnes
RCS de Nanterre 490 577 566 - Code APE 930L- Formateur 11921 626492
Qualiopi N°5-0616- La certification a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : Action de formation
Date de création de document le 1/02/2009 Date de la dernière actualisation 01/10/2026