Evelyne BONNEAUD
L'art de l'équilibre

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, L 293B 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, 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
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. 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'entrainement physique répondant aux besoins du stagiaire
4. Entrainement 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'entrainement personnalisé
- Technique d'auto-entrainement
- 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

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 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 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 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 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

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