

Alexander Technique

In het dagelijkse leven
Dans la vie quotidienne
In everyday activities

Open door day
Sunday 16/10

Awareness week
Monday->Sunday
17/10->23/10

October 2016

Smart Phone!

NL



FR



ENG



...Smart Posture?


www.aefmat.be

We vertalen alles, fysiek, mentaal of spiritueel, in spierspanning.
-F.M. Alexander-



There is no such thing as a right position, but there is such a thing as a right direction.
-F.M. Alexander-



L'attention au processus d'apprentissage est plus importante que l'attachement aux résultats, mais bien plus important encore est l'affranchissement de la peur de l'échec.
-F.M. Alexander-

Met AT leer je hoe je jezelf beter kan gebruiken - zowel in het dagelijks leven als tijdens meer specifieke activiteiten zoals musiceren of dansen.

Tijdens de lessen krijg je meer inzicht in de gewoontepatronen die aan de basis liggen van je reacties en je manier van bewegen.

Vervolgens leer je hoe je op een bewuste manier een activiteit kan aanvaarten en uitvoeren, steeds met het oog op het verhogen van je welzijn. Meeteen is de Alexandertechniek ook een tool die je helpt beter om te gaan met verandering.

Met de hulp van de handen van de leraar leer je efficiënter en met minder inspanning te bewegen, je coördinatie en evenwicht te verbeteren, en gepaster te reageren op situaties die je tegenkomt.

The Alexander Technique enables us to learn how to induce a better use of ourselves in our every day life as well as in more specialized activities. In so doing, it helps us become increasingly aware of the patterns underlying our reactions and our movements.

As time moves on, it will allow us to learn how to start an activity or meet a situation in a state of greater receptivity, which in turn will allow us to more easily welcome the changes which are necessary to our improvement and well-being.

Guided by the hands of the teacher, we learn how to be more efficient whilst making less effort, how to better coordinate and balance the whole body and how to discover more appropriate reactions to situations we encounter.

La Technique Alexander nous apprend à développer une bonne utilisation de nous-mêmes dans la vie quotidienne et dans nos activités plus spécifiques. Elle nous permet ainsi de devenir plus conscients des schémas habituels présents dans nos réactions et nos mouvements.

Dans un deuxième temps, nous apprenons à aborder toute activité et toute situation dans un état de plus grande réceptivité, nous rendant plus à même d'accueillir la nouveauté et les changements nécessaires à notre amélioration et à notre bien-être.

Guidés par les mains du professeur, on apprend à faire moins d'effort pour plus d'efficacité, à mieux coordonner et équilibrer l'ensemble du corps et à découvrir des réactions plus adaptées.

ANTWERPEN

Judith Vindevogel (NL/FR/EN)
Zondag 16 okt
Individuele gratis proeflessen op afspraak
De Feniks, Deurneleitje 6
2640 Mortsel
03 235 66 62
vindevogel@walpurgis.be
www.walpurgis.be

Marianne Schenk (NL/FR/EN)
Ma 17 t/m Vrij 21 okt
Individuele proeflessen op afspraak /15€
Laarstraat 89
2610 Wilrijk
0488 21 75 44
marianne@easeofmovement.be
www.easeofmovement.be

Marc Pijpops (NL/FR/EN)
Ma 17 t/m Vrij 21 okt
Individuele gratis proeflessen op afspraak
Korte van Ruusbroecstraat 40
2018 Antwerpen
0497 46 59 26
info@atantwerpen.be
www.atantwerpen.be

Peter De Vos (NL/FR/EN)
19, 20 and 22 okt
Individuele gratis proeflessen op afspraak
Edgar Castelijnsstraat 7
2020 Antwerpen
peterdevos@theconsciousbody.be
0485 528 954

BRUXELLES

Martin Michiels (FR/NL/EN)
Du lundi 17 au vendredi 21 oct
Leçons d'introduction individuelles gratuites sur rendez-vous
Avenue Maurice 48
1050 Bruxelles
0479 33 56 37

Judith Stelling (NL/FR/EN)
Zondag 16 - Zondag 23 okt
Individuele gratis proeflessen op afspraak
Avenue des Heliotropes 13
1030 Schaerbeek
0498 163 302
info@alexander-technique.be

Athanase Vettas (FR/EN/GR)
Du lundi 17 au vendredi 21 oct
Leçons d'introduction individuelles gratuites sur rendez-vous
Lundi 17 à 20.30 : conférence
Tuesday 18 at 20.30 : talk
Sam 22 de 15 à 18h :
workshop-30€
booking required – sur réservation
Rue Solleveld 53
1200 Woluwe Saint-Lambert
0477 29 10 53
athvettas@hotmail.com
www.alexandertechnique.be

Julie Vander Poorten (FR/EN)
Du lundi 17 au vendredi 21 oct
Leçons d'introduction individuelles gratuites sur rendez-vous
Rue du Mail 98
1050 Bruxelles
0476 328 157
juliepoo@scarlet.be

Catherine Laurent (FR/NL/EN)
Du lundi 17 au vendredi 21 oct
Leçons d'introduction individuelles gratuites sur rendez-vous
Av. Alfred Solvay 19
1170 Bruxelles
cath.laurent@yahoo.be

Géraldine Naus (FR/NL/EN)
Lundi 17 au samedi 22 oct
Leçons d'introduction individuelles gratuites sur rendez-vous
Av. Valduchesse 2b
1160 Auderghem
0498 19 02 18
Geraldine.naus@gmail.com

OOST-VLAANDEREN

Miguel Houbaert (NL/EN)
Maandag 17 - Vrijdag 21 okt
Individuele proeflessen op afspraak /15€
Pekelharing 46
9000 Gent
0488 994 309
miguelhoubaert@yahoo.co.uk
miguelhoubaert.wordpress.com

LIMBURG

Helga Henckens (NL/FR/EN)
Mizerikstraat 95
3590 Diepenbeek (en Landen)
0479 95 54 98
Helga.henckens@yucom.be

Lieve Hermans (NL/FR/EN)
Rue Lauwerstraat 1
1590 Hoeilaart
liefeksit52@hotmail.com
0478 96 08 35

Individuele gratis proeflessen op afspraak
Workshop: "Alexander techniek en beweging" (contacteer ons voor meer info)

VLAAMS BRABANT

Vanessa Vrancken (NL/EN)
Maandag 17 tot donderdag 20 okt
14u tot 17u
Individuele gratis proeflessen op afspraak
Dorpstraat 7 Bus 3
3210 Lubbeek
0496 78 76 79
Vanessa.vrancken@hotmail.com

LIEGE

Christine Hengen (FR/EN/DE)
Du lundi 17 au vendredi 21 oct
Leçons d'introduction individuelles gratuites sur rendez-vous
Samedi 22 oct
De 10h à 12h
Conférence : participation gratuite et inscription souhaitée
Quai de l'Ourthe 43 A
4020 Liège
0486 79 72 86
Christine.hengen@proximus.be

NEDERLAND

Jolanda Hoogers (NL/EN)
Ma 17 tot zat 22 okt
Individuele gratis proeflessen op afspraak
Woe 19 okt
14u30 tot 17u
Open inloop
Do 20 okt
19u tot 21u
Workshop "Doen en laten"
Floralaan Oost 88 - 5643 JC
Eindhoven
Vrij 21 okt
19u tot 21u
Workshop "Doen en laten"
De Loods -Luitertweg 3 - 4882 TE
Zundert
Reserveren noodzakelijk
+31 6 15 22 80 55
alexandertechniek@jolandahoogers.nl

OPENDEUR DAG JOURNÉE PORTES OUVERTES OPEN DOOR DAY

gratis toegang-entrée libre-free entrance

Op zondag 16 oktober 2016 in De Markten van 10 tot 17u

Onze leerkrachten zullen aanwezig zijn om meer uitleg te geven en om je de Alexandertechniek op een praktische manier te laten ervaren.

14u : Inleiding tot de Alexandertechniek

On Sunday 16 October 2016 at De Markten

from 10am to 5pm

Our Alexander Technique Teachers will be present to answer your questions and give you a practical experience of the Alexander Technique.

11am : Introductory talk

Le dimanche 16 octobre 2016 à De Markten

de 10 à 17h

Nos professeurs de Technique Alexander seront présents pour vous faire découvrir la Technique Alexander d'une manière pratique et répondre à vos questions.

16h : Conférence d'introduction

www.demarkten.be

Oude Graanmarkt, 5 (Metro Sint-Katelijne)

Pl. du Vieux Marché aux Grains, 5

(Metro Sainte-Catherine)

1000 Brussels

Organized by AEFMAT – www.aefmat.be
(member of ATAS - www.alexandertechniqueworldwide.com)
Vereniging voor Leraren F. Matthias Alexandertechniek in België
Association of Teachers of the F. Matthias Alexander Technique in Belgium
Association des Enseignants de la Technique F.M. Alexander de Belgique