



LA TECHNIQUE ALEXANDER

VOUS PLAIGNEZ - VOUS DE DOULEURS LIÉES AU STRESS ET À DE MAUVAISES POSTURES PROLONGÉES ?

De plus en plus de personnes souffrent du dos, du cou et de lésions attribuables au travail répétitif. Comment résoudre ces problèmes qui épuisent votre énergie et anéantissent vos talents ? Que faire pour éviter ce surmenage psychique et physique ?



TROUVEZ EN VOUS PLUS DE POTENTIEL GRÂCE À LA TECHNIQUE ALEXANDER



Penser et bouger sont indissociables. **Toute pensée se traduit en tension musculaire.** Les habitudes sont utiles pour augmenter notre rapidité d'action et notre efficacité mais elles sont un obstacle lorsque nous désirons changer pour nous améliorer.

« We can't solve problems by using the same kind of thinking as we used when we created them »

- Albert Einstein -

Les enseignants en Technique Alexander ont des outils à vous proposer pour **vous libérer des habitudes nuisibles.** Ils vous apprendront à les intégrer dans votre vie quotidienne, vos loisirs et votre vie professionnelle.



PRÊT POUR LA 1^{re} ÉTAPE ?

Venez à notre
JOURNÉE PORTE OUVERTE

Des professeurs de la Technique Alexander viendront de toute la Belgique pour vous offrir **une séance gratuite.**

LE DIMANCHE 24 SEPTEMBRE
de 10h à 13h
deFENIKS, Deurneleitje 6, Mortsel

Pour toutes nos actions dans le cadre de la **semaine de la Technique Alexander**, visitez notre site internet : **www.aefmat.be**

« I can't change the direction of the wind, but I can adjust my sails to always reach my destination »

- Jimmy Dean -
