

ALEXANDER Technique

AWARENESS WEEK

13-20 oct. 2019

Peut-être n'avez-vous jamais entendu parler de la Technique Alexander ou bien vous la connaissiez déjà de nom mais n'avez jamais eu l'expérience pratique d'une leçon ? L'AEFMAT, l'association belge des professeurs de la Technique Alexander, vous invite à venir essayer une leçon gratuite pendant la semaine du 13 au 20 octobre. Une introduction pratique est la meilleure manière de découvrir cette technique !

QU'EST-CE QUE LA TECHNIQUE ALEXANDER ?

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

Dans un deuxième temps, vous apprenez à aborder toute activité et toute situation dans un état de plus grande réceptivité, ce qui vous rend plus à même d'accueillir la



nouveauté et les changements nécessaires à votre amélioration et à votre bien-être.

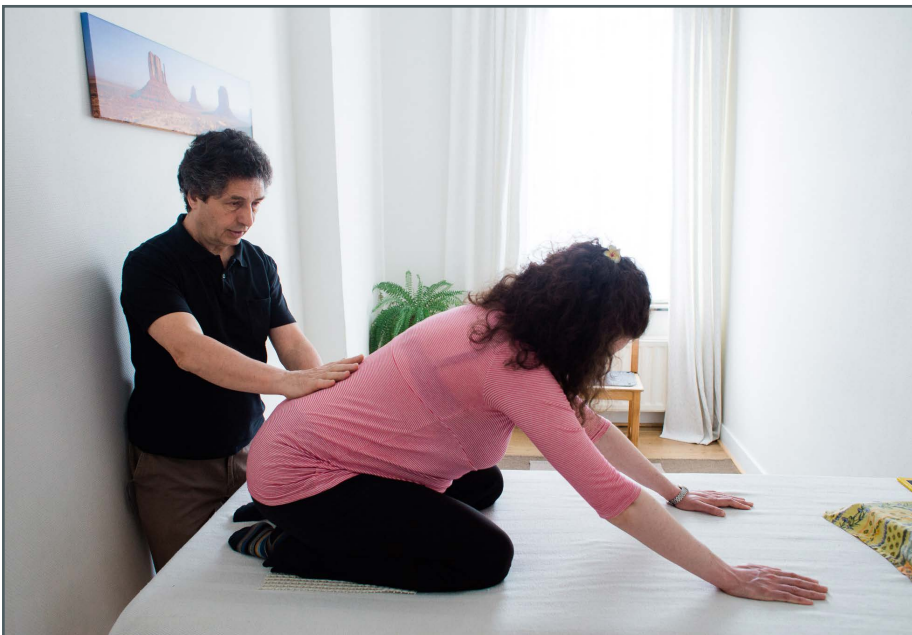
Guidés par les mains du professeur, vous apprenez à faire moins d'effort pour plus d'efficacité, à mieux coordonner et équilibrer l'ensemble de votre corps et à découvrir des réactions plus adaptées.

UNE SEMAINE POUR DÉCOUVRIR LA TECHNIQUE ALEXANDER

L'AEFMAT organise une semaine de sensibilisation à la Technique depuis plus de 10 ans ! Durant cette semaine, deux événements sont organisés :

1. Une journée de la Technique Alexander qui rassemble plusieurs professeurs belges pour vous offrir des conférences et des leçons d'introduction gratuites. Cette année, la journée aura lieu à Anvers.
2. Des leçons, des ateliers et des conférences sur réservation organisées chez les professeurs durant toute la semaine.

N.B. Tous les professeurs reconnus par l'AEFMAT ont suivi une formation de minimum 1600 heures réparties sur au moins 3 années.



PROGRAMME

ANVERS

AT AWARENESS DAY 2019

Leçons d'introduction gratuites et conférences

13 oct. entre 14h et 18h

Entrée libre

Het Werkhuis

Zegelstraat, 13

2140 Anvers

www.werkhuis.be

Marc PIJPOPS

Leçons d'introduction gratuites

Du 14 au 18 oct.

Réservation souhaitée

Korte van Ruusbroecstraat, 40

2018 Anvers

0497 46 59 26

info@atantwerpen.be

www.atantwerpen.be

Peter DE VOS

Leçons d'introduction gratuites

9 et 10 oct.

NL/FR/UK

Réservation souhaitée

Atelier : "Courrir en conscience" dans le parc 'Den Brandt'

13 oct. : 10h30 - 12h00

Edgard Casteleinstraat 7

2020 Anvers

0485 52 89 54

peterdevos@theconsciousbody.be

www.theconsciousbody.be



BRUXELLES

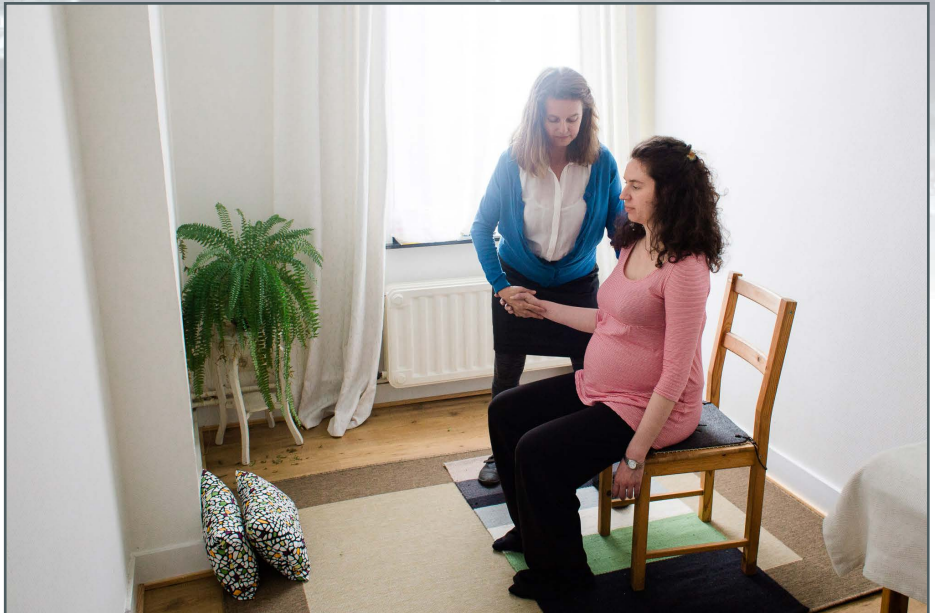
Katri-Mari RUONALA

Lessons d'introductions gratuites de 30 minutes

15 et 17 oct.

10h - 18h

Venez seul ou accompagné.



EN/FR /FI

Réservation souhaitée

0473 12 90 08

kruonala@hotmail.com

44, Avenue de l'Émeraude

1030 Brussels

Athanase VETTAS

Conférences d'introduction gratuites

En anglais : 14 oct.

20h30 - 22h00

En français : 15 oct.

20h30 à 22h00

Réservation souhaitée

Leçons d'introduction gratuites

Du 13 oct. au 18 oct.

Réservation souhaitée

Rue Solleveld 53 – 1er étage

1200 Bruxelles

0477 29 10 53 (entre 20h et 21h)

athvettas@gmail.com

www.alexandertechnique.be

BodySoul SCHOOL

Journée ouverte BodySoul School

Bienvenue à la BodySoul School si vous êtes intéressé par la Technique Alexander et par la formation de professeur.

17 oct. - de 9h30 à 13h30

Avenue Ernestine, 2b

1050 Ixelles

Michèle Desonai (directrice)

+32 (0)486 17 63 04

Martin MICHIELS

Leçons d'introduction gratuites

14 and 15 oct. à Ixelles

16, 18 oct. à Rixensart

17 oct. à Waterloo (Coram ASBL)

Réservation souhaitée

0479 33 56 37

martin.michiels@gmail.com

thinkup.be



Monica GOICEA

Leçons d'introduction gratuites

16, 17, 18 Oct.

Réservation souhaitée

Rue de l'étoile

1620 Drogenbos

0473113024

monica.goicea@gmail.com