

# ALEXANDER Technique

## AWARENESS WEEK

13-20 okt. 2019

**W**il je graag kennismaken met de Alexandertechniek? Kom dan een gratis proefles volgen met één van onze leraars tijdens de AT Awareness Week die dit jaar van 13 tot 20 oktober gebeurt. Een praktische introductie is de beste manier om te ontdekken wat de Alexandertechniek voor jou kan betekenen!

### WAT IS DE ALEXANDER-TECHNIEK?

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 aanvangen en uitvoeren, steeds met het oog op het verhogen van je welzijn. Meteen 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.

### EEN WEEK OM DE ALEXANDER-TECHNIEK TE ONTDEKKEN

AEFMAT, de Belgische vereniging van leraren Alexandertechniek organiseert de Alexander Technique Awareness Week sinds meer dan

10 jaar. Gedurende deze week vinden er twee events plaats:

1. De Alexander Technique Awareness Day waar verschillende leraren uit heel België samenkomen om gratis proeflessen en presentaties te geven.
2. Gratis individuele lessen, workshops en presentaties gedurende de hele week bij individuele leraren.

Alle leraren zijn lid van AEFMAT en hebben een driejarige opleiding gevolgd van minimum 1600 uur.

## PROGRAMMA

### ANTWERPEN

#### AT AWARENESS DAY 2019

**Gratis introductielessen en presentaties**

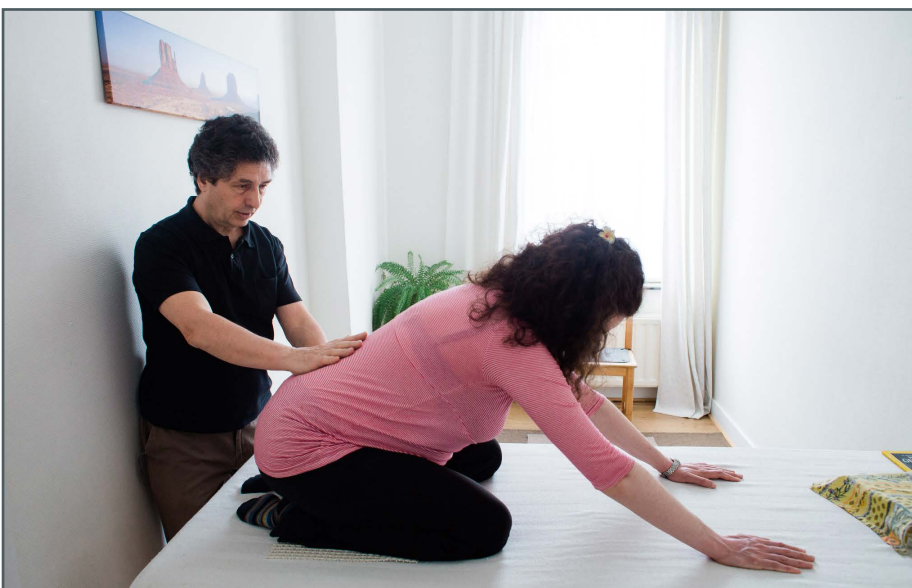
13 Okt. van 14:00u tot 18:00u

Het Werkhuys

Zegelstraat, 13

2140 Antwerpen

[www.werkhuys.be](http://www.werkhuys.be)



## Marc PIJPOPS

### Gratis introductielessen

Van 14 tot 18 Okt.

Reservatie nodig

Korte van Ruusbroecstraat, 40  
2018 Antwerpen

0497 46 59 26

info@atantwerpen.be

www.atantwerpen.be

## Peter DE VOS

### Gratis introductielessen

9 en 10 Okt.

(NL/FR/UK)

Reservatie nodig

### Workshop : "Conscious running" in park 'Den Brandt'

13 Okt. : 10:30u - 12:00u

Edgard Casteleinstraat 7  
2020 Antwerpen

0485 52 89 54

peterdevos@theconsciousbody.be

www.theconsciousbody.be

## BRUSSEL

### Katri-Mari RUONALA

#### Gratis introductielessen (30 min)

15 en 17 of Okt. - 10u tot 18u

(EN, FR, FI)

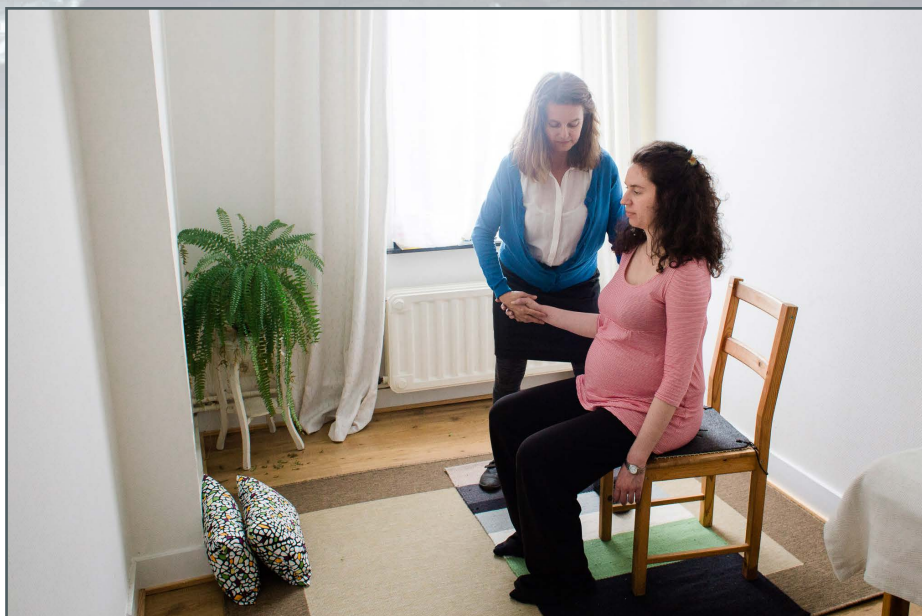
Kom alleen of met een vriend.

44, Avenue de l'Émeraude  
1030 Brussel

Reservatie nodig

kruonala@hotmail.com

0473 12 90 08



## Athanase VETTAS

### Gratis presentaties

In het Engels : 14 Okt. 20:30u - 22:00u

In het Frans : 15 Okt. 20:30u - 22:00u

Reservatie nodig !

### Gratis introductielessen

13 - 18 Okt. - Reservatie nodig !  
(FR/EN/GR)

Solleveldstraat 53 - 1ste verdiep  
1200 Bruxelles

0477 29 10 53 (tussen 20:00u en 21:00u)

athvettas@gmail.com

www.alexandertechnique.be

## BodySoul SCHOOL

### Opendeurdag van de lerarenopleiding AT

BodySoul School stelt haar deuren open voor ieder die interesse heeft in de Alexandertechniek of in de lerarenopleiding.

17 Okt 9:30u tot 13:30u

Ernestinelaan, 2b

1050 Elsene

Michèle Desonai (hoofd opleiding)  
+32 (0)486 17 63 04

## Martin MICHIELS

### Gratis introductielessen

14 en 15 Okt. in Elsene

16 en 18 Okt. in Rixensart

17 Okt. In Waterloo (Coram ASBL)

Reservatie nodig

0479 33 56 37

martin.michiels@gmail.com

thinkup.be

## Monica GOICEA

### Gratis introductielessen

16, 17, 18 Okt.

Sterstraat, 108

1620 Drogenbos

0473 11 30 24

monica.goicea@gmail.com

