

LA TECHNIQUE F.M. ALEXANDER

*La **Technique Alexander** s'occupe essentiellement de "l'usage de soi" : cela concerne notre équilibre, la manière dont nous bougeons et nous nous coordonnons dans les activités quotidiennes. Toutes sortes de problèmes peuvent survenir, dûs à de mauvaises habitudes dans notre usage. C'est ici que la Technique Alexander peut intervenir efficacement. Sur le plan physique, il s'agit d'abord d'éliminer les tensions excessives et inutiles créées par de mauvaises habitudes. Ensuite, il s'agit d'apprendre à s'utiliser avec un tonus juste, nécessaire et suffisant pour l'activité entreprise.*

Sur le plan mental, le nouvel usage apporte une confiance en soi plus grande ainsi qu'une certaine sérénité qui permet, par exemple, de prendre calmement de bonnes décisions et de faire des choix rationnels.

L'amélioration de notre usage engendre non seulement une harmonie dont bénéficie tout notre être psycho-physique, mais aussi un bon équilibre énergétique.

Les leçons sont individuelles, le professeur de Technique Alexander donne des instructions verbales tout en utilisant ses mains sur l'élève avec un toucher particulier, spécifique à la Technique.

A partir de sa formation de professeur de mouvement, Lieve Hermans donne aussi des cours collectifs 'mouvement et improvisation', pour enfants et adultes, basés sur les principes de la Technique Alexander. Elle enseigne également à des personnes aveugles, des étudiants en arts de la scène, des acteurs, des musiciens, des cavaliers... Elle enseigne en néerlandais, français et anglais.

Lieve Hermans
Raymond Lauwerstraat 1
1560 Hoeilaart
Tel: 02/657 11 75
Gsm: 0478/96 08 35
E-mail: liefeksit52@hotmail.com

Information supplémentaire:
AEFMAT a.s.b.l., association des professeurs A.T. en Belgique,
www.fmalexandertech.be