

Cet été, découvrez les bienfaits de la Technique Alexander :

## **Mieux utiliser son corps... et sa tête !**

Mieux utiliser son corps et retrouver un dos en bonne santé, gérer sa fatigue et son stress, découvrir et exploiter au maximum son potentiel personnel.

Que ce soit dans le sport, la musique, votre vie privée ou professionnelle, découvrez et expérimentez les multiples applications de la Technique Alexander, dans ce stage tout public.

Mises en situation pratiques, travail concret sur la respiration, sur la voix, applications aux gestes et mouvements quotidiens.

Travail sur l'émotionnel et les possibilités de changer ses habitudes.

**Du 24 au 27 août 2020**

**De 9h30 à 12h30 / 260 Euros**

19, bd d'Orléans, 76100 Rouen  
Métro Joffre Mutualité

Informations et réservations :  
**Maud Krhajac - 06 01 86 29 77**  
**maudkrhajac@gmail.com**

