

« Votre corps est une harpe pour votre âme,
À vous d'en tirer une douce musique
ou des sons confus... »

Khalil Gibran

Ateliers
du mouvement
& Enseignement
Alexander

avec
Catherine Vernerie



Catherine Vernerie est danseuse, comédienne, co-fondatrice de **Collectif Subito Presto**, professeur de Technique F. M. Alexander certifiée ATI depuis 1995, co-fondatrice et enseignante du **Centre de formation à la Technique Alexander d'Apt**. Elle intervient en milieu scolaire dans le cadre de projets **Danse à l'école** et anime des ateliers pour des professionnels et des amateurs.



Elle a créé les **Ateliers du mouvement** dans le pays d'Apt depuis une quinzaine d'années. Elle développe une pratique qui vise à renforcer ou réveiller les potentiels de chacun par un travail qui prend en compte la globalité de l'être. Le corps et la pensée ne peuvent être séparés puisque l'être humain est corps et pensée. Tout exercice qui vise à améliorer l'usage du corps sans tenir compte des interactions constantes entre le corps et l'esprit est répétition vaine et mécanique. Les mouvements proposés s'accompagnent donc toujours d'indications qui permettent aux pratiquants de comprendre en profondeur ce qu'ils font et pourquoi ils le font. Les Ateliers du mouvement proposent des pratiques issues de plusieurs disciplines comme la gymnastique douce, la barre au sol, la danse libre et l'improvisation, ils intègrent constamment les principes de base de la technique Alexander.

Lieux et horaires des Ateliers du mouvement :

Rustrel / Studio des Gens (rue des Gens)

Lundi / 18h30-19h30 : travail au sol, enseignement Alexander et danse.

Mardi / 18h30-19h30 : gym douce et enseignement Alexander.

Apt / Salle Polyvalente du quartier St-Michel

Mardi / 12h-13h30 : travail au sol, enseignement Alexander et danse (improvisation, composition).

Villars / Salle des Fêtes

Mercredi / 10h30-11h30 : gym douce et enseignement Alexander.

Saignon / Salle des Fêtes

Mercredi / 18h30-19h30 : gym douce et enseignement Alexander.

Tarifs : (1^{er} atelier découverte offert)

Atelier **Rustrel** : 65 € / trimestre

Atelier **Apt** : 70 € / trimestre

Atelier **Villars** : 45 € / trimestre

Inscriptions et renseignements : 06 77 87 21 96 (Catherine Vernerie)

Atelier **Saignon** : prendre contact avec le Foyer Rural de Saignon pour l'inscription et les tarifs (04 90 74 01 29).

Leçons individuelles :

Tarifs : 35 € la leçon - 10 leçons prises dans le trimestre : 250 €

L'enseignement Alexander requiert une régularité et un engagement sur la durée pour conduire à des résultats durables.

Sur rendez-vous : 06 77 87 21 96

Quelques sites sources d'information :

- Le Centre de formation à l'enseignement F. M. Alexander (formation de praticiens) > www.subito-presto.com/centre-de-formation
- Le Collectif Subito Presto > www.subito-presto.com
- L'association En Mouvement > www.enmouvement.asso.fr
- ATI France > www.technique-alexander-france.com

Contact :

Catherine Vernerie, **06 77 87 21 96**, catherine.vernerie@gmail.com