

**Ateliers**  
**du mouvement**  
**& Enseignement**  
**Alexander**

avec  
**Catherine Vernerie**



L'enseignement F. M. Alexander aide à **restaurer une meilleure connaissance de soi** et à devenir plus **conscient de ses manières d'être et d'agir**. Prenant en compte la globalité de l'être, il vise à reconnaître et transformer les habitudes contraignantes et les tensions physiques et psychiques qui nuisent à un usage de soi harmonieux et créatif.

Partant des habitudes de l'élève, le professeur l'aide à les reconnaître pour les modifier si besoin est : les tensions inutiles sont peu à peu repérées ; **l'élève apprend à modifier l'usage qu'il fait de son corps et de son esprit** pour restaurer une meilleure gestion de l'équilibre et de la posture afin de s'alléger, de mieux respirer et d'éviter d'inutiles douleurs dues à la répétition de mouvements peu fonctionnels, mais aussi de vivre différemment la relation à autrui, à l'espace, à l'inconnu.

L'accent est mis sur la dynamique de la colonne vertébrale et sur la qualité de la relation tête-cou-dos, qui sont déterminants pour une verticalité harmonieuse. En redonnant progressivement les moyens de transformer ses manières de bouger, d'agir et de penser, cet enseignement permet de **retrouver une meilleure qualité d'être et de mouvement**, en relation aux autres et au monde.

Outil de questionnement et de transformation qui ouvre des voies d'exploration nouvelles, l'enseignement F. M. Alexander apporte des solutions efficaces et concrètes car il ouvre des chemins de pensée propices à la créativité, la disponibilité, l'écoute et la présence, à tout âge et quelque soit le parcours de chacun. **Il se pratique en leçons individuelles ou en ateliers collectifs.**



« **Tout le monde veut faire les choses bien, mais personne ne prend le temps de considérer si son idée du bien est juste. »**

Alexander

**Frédéric Matthias Alexander** (1869-1955) était comédien et c'est à partir de ses propres problèmes vocaux qu'il élaborait la technique à laquelle il a donné son nom.

Pour Alexander le but à atteindre est moins important que le chemin, la démarche, le processus. Mais ce chemin demande du temps, de la persévérance et beaucoup d'attention et de conscience éveillée. Il est souvent source de remises en question fondamentales à la fois sur nos pratiques et sur la manière dont nous gérons notre vie et nos relations à autrui. Il est souvent difficile de renoncer à des habitudes parfois ancrées depuis fort longtemps dans nos manières d'agir et d'interagir avec les autres. Le professeur de technique Alexander, même s'il a un rôle important, ne peut pas faire le travail à la place de l'élève : celui-ci est totalement responsable du choix qu'il fait à un moment donné de changer ses habitudes d'agir et de penser. La technique Alexander ne se situe en aucun cas dans le champ des thérapies, c'est un enseignement où professeur et élève cheminent ensemble de découvertes en découvertes...

**Catherine Vernerie** est danseuse, comédienne, enseignante de technique Alexander certifiée A.T.I. depuis 1995, anime des stages, cours réguliers et formations pour professionnels (danseurs, musiciens, enseignants, élèves infirmiers) ou amateurs, en technique Alexander et mouvement, et intervient en milieu scolaire (primaire et secondaire) dans le cadre de projets *Danse à l'école*.

## 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<sup>er</sup> 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

## L'enseignement Alexander en Pays d'Apt c'est aussi :

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

## Contact :

Catherine Vernerie, **06 77 87 21 96**

[catherine.vernerie@gmail.com](mailto:catherine.vernerie@gmail.com)