

## À Monaco Parc

Longny-au-Perche (61290)

Accès par l'extérieur du camping

(<https://www.campingmonacoparc.com/>)



### **Samedi 23 juillet 2022**

#### **Stage de Technique Alexander – tout public et musiciens**

**Principes et applications de la Technique Alexander** pour apprendre à mieux équilibrer et gérer ses postures, son attention, sa concentration, comprendre et dénouer ses habitudes et éviter les TMS, maux de dos, tensions inutiles, fatigues dans les gestes quotidiens et plus spécifiques (musique, voix, danse, sports mais aussi milieu professionnel, bureau, ordinateur, voiture...):

- De 9h à 12 h : initiation à la Technique Alexander et ses applications aux gestes du quotidien.
- De 14h à 17h : applications plus spécifiques à la respiration et à la voix  
50 € la matinée (tarif réduit : 40 €) / 90 € la journée (tarif réduit : 80 €)  
Possibilité de pique-niquer sur place.

### **Du 12 au 15 août 2022**

#### **Stage de yoga et atelier d'écriture – tout public**

**Stage de yoga, étirements, relaxation et respiration avec Maud Krhajac professeur de yoga et Technique Alexander :**

- Les matinées de 9h30 à 11h30  
100 € (tarif réduit : 80 €)  
Possibilité de pique-niquer sur place.

**Stage d'écriture avec l'écrivain et comédien Philippe Krhajac** ("Un dieu dans la poitrine" aux éditions Folio Gallimard) :

- Les après-midi de 14h à 17h  
220 € (tarif réduit : 200 €)

**Informations et inscriptions :**

**Maud Krhajac : 06 01 86 29 77 ou [maudkrhajac@gmail.com](mailto:maudkrhajac@gmail.com)**