

## Ecole de musique de Rouen

19 bd d'Orléans, Rouen (76100)



**Lundi 29 août 2022**

**Stage de Technique Alexander "Pour un meilleur usage de soi" – Tout public**

**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...).

Une journée de travail en groupe et deux cours individuels à tarif préférentiel à prendre sur le mois de septembre :

- De 9h30 à 12h et de 14h à 16h30 : initiation en groupe
- 2 cours individuels de 45 minutes (en septembre)  
190 € (tarif réduit : 170 €)

Informations et inscriptions :

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