

# Technique Alexander

## *Ateliers découverte 2019*

Une séance pour découvrir la Technique Alexander,  
ses applications au quotidien et ses bienfaits.

-  *Prévenir les tensions inutiles*
-  *Réapprendre le bon usage de son corps*
-  *Retrouver équilibre et fluidité dans ses mouvements*

### MJC de Trouville-Alliquerville

#### Les lundis

**30 SEPTEMBRE**

**14 OCTOBRE**

**4 NOVEMBRE**

**2 DÉCEMBRE**

**de 12h30 à 13h30 ou de 14h00 à 15h00**

Participation : 10 €

*Inscriptions :*

Chloé Charrière – **06 20 37 27 77**

[www.alaredecouvertedesoi.com](http://www.alaredecouvertedesoi.com)