



ÉCOLE D'ÉDUCATION MUSICALE WILLEMS®

46 rue Bugeaud – 69006 Lyon, Tél. : 04.78.52.25.88 ou 06.62.33.44.98

Site internet : <http://www.rymea.fr> - @mail : contact@rymea.fr

Stage de Technique Alexander

Objectifs pédagogiques :

Prendre conscience des mauvaises habitudes et des tensions physiques, par l'observation de l'organisation corporelle et de son usage pendant le chant ou la pratique instrumentale. Familiarisation avec les principes et outils de la Technique Alexander : repos actif, contrôle primaire (relation cou-tête-dos), inhibition, direction (organisation corporelle par la pensée). Maîtriser l'implication corporelle qu'elle nécessite, développer la capacité de coordonner pensée, geste, expression.

Compétences ciblées :

- comprendre la relation tête-cou-dos
- savoir retrouver la position de détente, éliminer les tensions par le « non-faire »
- comprendre les mécanismes d'une émission vocale ou d'un geste instrumental sains
- connaître les principes et outils de la Technique Alexander pour trouver les gestes adéquats
- mobiliser ces compétences pour l'interprétation

Public ciblé et prérequis :

Ces stages s'adressent à des musiciens professionnels désireux de découvrir ou de compléter leur technique en lien avec l'approche corporelle apportée par la technique Alexander. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement :

Grâce à des orientations verbales et tactiles, le professeur de technique Alexander amène l'élève à reconnaître et alléger des tensions inutiles créées de manière inconsciente : chaîne cou-tête-dos, raideur de sa nuque, blocage de sa mâchoire. La formation est présentielle : une partie collective, et un cours individuel pour chaque stagiaire en présence de tous les autres, sur un modèle de type master classe, l'observation et l'écoute des autres stagiaires faisant partie intégrante de la formation.

Modalités d'évaluation :

Prise de conscience des mauvaises habitudes et des tensions, familiarisation avec les outils de la technique Alexander, observation du schéma corporel et de son usage physique. Conséquences sur le jeu instrumental ou la voix. Connaissance des principes et outils de la Technique Alexander : Non fiabilité des sensations, Inhibition (notion du Non Faire), Contrôle Primordial (relation entre le cou-tête-dos) et Direction (organisation corporelle par la pensée)."

Ryméa, école d'éducation musicale Willems®

Association loi 1901 - Enregistrement Préfecture du Rhône: W691068540 - Siret: 383 146 784 00020 – NAF: 8559B

Organisme de formation n. 82 69 1355969

Durée et le déroulé de la formation :**Date :** samedi 5 décembre 2020**Lieu :** école Ryméa, 46 rue Bugeaud, 69006 Lyon**Effectif :** 5 à 8 personnes maximum**Prix :** 80 euros**Organisation :** cours collectif 1h20, et 20 mn de cours individuel en présence de l'ensemble du groupe (modifiable en fonction du nombre d'inscrits)**Formatrice :**

Isabel Sampaio est diplômée en Technique Alexander à North London Teacher's Training Course, éducation physique – *Universidade Federal de Santa Catarina* (Brésil), spécialisée en psychomotricité - *Instituto de Ciencias Sanitarias y de la Education* (Espagne) et formée à la Méthode Bates (Espagne) et à la Médecine des Arts (France). Elle enseigne la Technique Alexander depuis 1990 auprès d'un public varié dont de nombreux artistes. Elle accompagne individuellement des professionnels du spectacle, et fait des formations collectives en entreprise. Elle est également membre du conseil pédagogique et formatrice à l'école de formation de professeur de la Technique Alexander « *Pensar em Atividade* » à São Paulo.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION STAGE DE CHANT – TECHNIQUE ALEXANDER

NOM

PRÉNOM

Date de naissance

Profession

ADRESSE

Téléphone portable

@mail

Demande mon inscription pour le stage de technique Alexander du 5 décembre 2020.

L'inscription sera définitivement validée à réception du formulaire accompagné du règlement par chèque à l'ordre de Ryméa (encaissé après la formation).

AUTORISATION DE PUBLICATION

Je soussigné(e) _____ autorise par la présente la publication des photos, enregistrements audios et vidéos réalisés dans le cadre des cours, auditions et concerts de l'école de musique Ryméa sur ses supports de communication : site internet, affiches et plaquette de présentation, revues et site d'informations aux familles.

Date :

Signature :