

ATELIERS « CORPS EN JEU » 2019-20

Hebdomadaires, collectifs et individuels (compris dans l'inscription)

Objectif : veiller au bon développement psychophysique du musicien

Contenu : découvrir et approfondir la Pratique Alexander pour

- *exercer l'écoute corporelle afin d'éviter les tensions inutiles et douloureuses*
- *libérer la coordination et la respiration*
- *améliorer l'attitude dans le travail personnel et sur scène*
- *améliorer l'endurance*
- *gérer le stress et les réactions émotionnelles (trac)*

Horaires pour les ateliers collectifs :

- *le mercredi 16h15-17h00 (7-9 ans)*
- *le mercredi 17h30-18h30 (10-15 ans)*
- *le mercredi 18h30- 19h30 (initiation pour tous)*
- *le jeudi 17h30-18h15 (10-15 ans)*
- *le jeudi 18h15-19h15 (adultes)*

Lieu : Annexe du Conservatoire

Intervenante : Catherine de Chevilly

Inscriptions à cet atelier toute l'année au secrétariat

Ouvert à tous les élèves inscrits au Conservatoire