



L'association **Alexander Technique et Art**
vous présente le stage

Technique FM Alexander et Le Regard, La Vue, La Vision

28 – 30 Août 2024 au Hameau de Pave

31310 Montbrun-Bocage

stage accessible à tout public

Intervenant : Ulrich Funke

Cette proposition de stage est le fruit d'une longue expérience professionnelle en technique Alexander associée à une recherche autour de *La Vue* et des systèmes visuels. Certains outils proposés sont inspirés par d'autres méthodes (*Méthode Bates, Eyebody, Body Mind Centering, danse, théâtre*).

La technique Alexander est une méthode de transformation de schémas de mouvements inadaptés et limitants. Elle offre à travers ses principes associés aux recherches autour de la vision, des outils puissants pour intervenir sur nos habitudes. Trouver de la détente et mobilité dans les systèmes impliqués, transformer les habitudes visuelles et améliorer *La Vue*.

La Vue implique les yeux et le cerveau en lien avec le corps entier dans ce qu'on peut nommer le système visuel global. Ce système est mobile et en constante transformation.

Il est soumis aux influences environnementales et en interaction avec les perceptions et les vécus. Il est en lien étroit avec les états physiques, psychiques et émotionnels.

Souvent il présente des forces et des faiblesses, des compensations. Des lunettes et/ou lentilles compensent des *défauts de vision* et aident à mieux voir de loin ou de près, à lire... mais elles mènent souvent aussi au renforcement des compensations dans le système visuel et à un appauvrissement des fonctions visuelles dans leur ensemble.

Pourquoi venir ?

Vous allez explorer le système visuel dans ses détails pour comprendre comment il fonctionne dans une approche globale. Chacun-e sera invité-e à observer ses propres habitudes visuelles et se verra proposer des explorations et supports pour s'en éloigner et d'ouvrir de nouveaux champs.

La démarche suit les principes qui sont les fondements de cette recherche :

- la vue et la vision sont flexibles
- chacun-e a une façon habituelle d'utiliser ses yeux et le système visuel peut être changé
- on peut influencer de façon directe et constructive son système visuel et sa vue et ainsi influencer indirectement les fonctions du cerveau et du corps

Les propositions tiendront compte des besoins et des particularités de chacun-e.

En comprenant et en intégrant par l'expérience les principes, il devient aisé de les appliquer consciemment dans des exercices et/ou situations de la vie. Le but est de développer et s'approprier les outils pertinents personnellement et de devenir autonome dans la démarche.

L'intervenant Ulrich Funke

est enseignant certifié de la technique FM Alexander en 1997 à Paris. Il dirige le Centre Alexander Technique et Art de Toulouse où il est responsable de la formation d'enseignants.

Depuis 27 ans il enseigne la méthode dans différents domaines (artistiques, entreprises, hôpitaux) et intervient auprès de publics variés, en séances individuelles et en groupes. Dans son parcours professionnel, il enseigne : au Centre de Développement Chorégraphique de Toulouse/Midi-Pyrénées (Place de la Danse), au Conservatoire de Toulouse (CRR) , à l'Institut Supérieur des Arts de Toulouse (ISDAT), au CRD de Montauban, à l'Abbaye de Sylvanès, au CEFEDM de Bordeaux, à la Chapelle Musicale de la Reine Elisabeth à Bruxelles... à l'Hôpital Garonne à Toulouse Purpan... Il anime de nombreux stages et MasterClass, souvent en co-animation (ex : Marie Géligné, chant, Michel Wolkowitzky, chant).

Il est également Coach humaniste, formé et travaillant en partenariat avec DTCF (Developping Talents Croissance Formation, Bruxelles et Mézens).

Initialement, son chemin l'a mené du théâtre à la danse et à la technique Alexander.

Formé au théâtre en Allemagne, il intègre le Théâtre du Point Aveugle à Marseille en 1989, puis découvre sa passion pour la danse contemporaine. Il se forme et exerce le métier de danseur pendant une vingtaine d'années, est également acteur pour le cinéma.

Avec sa Compagnie IDA Zart créée en 2002 à Toulouse, il signe plusieurs chorégraphies.

Son travail est profondément nourri par l'interdisciplinarité de son parcours professionnel et il mène une recherche sur l'influence et l'application des outils de la technique Alexander dans l'art vivant et tout particulièrement en danse et en chant.

Le Public concerné

Ce stage s'adresse à tout public, aux personnes curieuses et avec l'envie de voir, de relier vision, mobilité et mouvement.

Contact / Renseignements / Inscription

Personne à contacter : Ulrich FUNKE
u.funke31@gmail.com
06.52.12.14.90

Validez votre inscription en envoyant un chèque d'arrhes de 60€, libellé à
'Alexander Technique et Art', à l'adresse suivante :

**Association Alexander Technique et Art
12, rue du Général Jean Compas.
31500 Toulouse**

En cas de désistement **avant le 05 août**, les arrhes sont rendus avec une retenue de 20,00€ pour frais d'inscription.

Lors de votre inscription, merci à indiquer vos options d'hébergement pour le stage.

Stage d'août 2024 au Hameau de Pave

Dates/Horaires : Mercredi 28/08/2024 à 10h30 au Vendredi 30/08/2024 à 17h00

Lieu : Hameau de Pave
31310 Montbrun-Bocage [Site : hameaudepave.fr](http://Site:hameaudepave.fr)

Prix du stage/hors hébergement et restauration : 230 €
+ adhésion 2024 à l'association : 10 €

Le nombre de participant-es est limité !

La Restauration

Une cuisine collective bien équipée permet de préparer les repas ensemble.

Proposition :

- chaque personne apporte des victuailles que nous mettrons en commun (sauf régimes particuliers)
- nous tournons en équipes pour préparer les repas (partagés par tous, sauf cas exceptionnels)
- selon votre arrivée, apportez un casse-croûte pour le déjeuner du mardi.

L'Hébergement

Merci d'indiquer vos choix d'hébergement lors de votre inscription !

Le Hameau de Pave propose des hébergements en chambres collectives pour 13 personnes. (1 x 4 personnes et 3 x 3 personnes). Il propose aussi trois tentes individuelles.

Vous pouvez également dresser votre propre tente ou dormir dans votre camion.

(Pour plus d'information, renseignez-vous sur le site : hameaudepave.fr.)

Options d'hébergement / prix par personne :

2 Nuits en chambre	40,00 €
Nuit supplémentaire	20,00 €
2 Nuits en tente individuelle (mise à disposition par le lieu)	30,00 €
Nuit supplémentaire	15,00 €
2 Nuits en tente personnelle ou camping-car/van	20,00 €
Nuit supplémentaire	10,00 €
Location de draps (si vous ne les apportez pas)	5,00 €

Personnes ne logeant pas sur place:

3 Jours participation aux frais du lieu 15,00 €

Ménage du lieu à la sortie : si nous ne souhaitons pas le faire (et le faire bien), 80,00 euros à partager par le nombre de participant-es (à peu près 10 € par personne)

IMPORTANT

La réservation et le règlement de l'hébergement se font auprès d'Ulrich Funke, il vous renseignera aussi sur toute question relative au stage et à l'hébergement.

Merci de de NE PAS contacter le Hameau du Pave directement.