

LA TECNICA ALEXANDER



La Tecnica Alexander offre uno sguardo gioioso e sistematico sui principi portanti che governano il movimento umano. Applicando questi principi lasciamo che essi ci guidino verso un'esperienza di dinamica leggerezza cinestetica.

Il pensiero diventa piu' chiaro, le emozioni e i sentimenti piu' accessibili, le sensazioni si risvegliano, il movimento ritorna ad essere piacevole.

All'interno di questa condizione di fluidita' e maggiore coscienza scopriremo che le nostre attivita' si sono rafforzate e raffinate, la percezione temporale si e' dilatata, e la nostra relazione con lo spazio e l'ambiente ristabilita.

CHI STUDIA LA TECNICA ALEXANDER?

- Qualsiasi persona che soffre psico/fisicamente a causa di stress, o per problemi inerenti erronee abitudini posturali, o per problemi di movimento, infortunio, o per problemi derivanti dalla mancanza di fiducia in se stessi.
- Artisti dello spettacolo, insegnanti di danza, teatro e tutte le arti di spettacolo: canto e uso della voce.
- Atleti e praticanti di arti marziali.
- Insegnanti di ginnastica, fisioterapisti, danzaterapisti, consulenti e psicologi.
- Donne in gravidanza e nella preparazione al parto.
- Qualsiasi persona che desidera ritrovare flessibilita', naturalezza, tono, liberta' di respiro, fluidita', forza, espressivita', chiarezza ed eleganza nei propri movimenti.

CHE COSA PUO' OFFRIRE LA TECNICA?

- Ridurre tensione e stress della vita quotidiana
- Approfondire la consapevolezza in attivita' specializzate come YOGA, Pilates, e arti marziali.
- Aumenta la capacita' di presentazione (presentational skills) aiutando a vincere l'ansia del palcoscenico.
- Migliora le prestazioni negli sports (golf, tennis, corsa, nuoto, equitazione; nelle arti di spettacolo(danza, canto, suonare uno strumento, recitazione)
- Si impara ad alleviare dolori cronici, come dolori al fondo schiena o zona sacro iliacale, tensioni e dolori al collo e spalle, problemi alle ginocchia , anche, spalle, gomiti, polsi - RSI -
- Previene icidenti futuri e l'invecchiamento precoce.
- Migliora la postura, la coordinazione e la consapevolezza del SE'.
- Aumenta l' energia e la chiarezza mentale.

TECNICA ALEXANDER IN TOSCANA 2009

Michael D. Frederick, iscrizione in USA: 127 N Grant st, Moscow, ID 83843 USA
Silvia Sterflazzo, iscrizione in Europa: via Edimburgo 13, 50126 Firenze - Italia

TECNICA ALEXANDER CON YOGA E SCUOLA DI CUCINA www.alextech-tuscany.com
Agosto 7-12, 2009

TECNICA ALEXANDER IN TOSCANA 2009

Tecnica Alexander con Yoga & Scuola di Cucina Agosto 7-12, 2009

per ulteriori informazioni o per iscrizione chiamare
Europa : + 39. 34 96 24 67 31 & + 31. 2126 5370
USA : + (310) 880.7700



Villa La Chiara di Prumiano

Muoversi naturalmente
Risvegliare i nostri sensi
Permettersi la Scelta

SEMINARIO ANNUALE della Tecnica Alexander in TOSCANA

I corsi- ritiro con la Tecnica Alexander sono aperti a chiunque cerchi l'occasione di lavorare con una varieta' di insegnanti altamente esperti in una dimensione collettiva.

Il corpo insegnante e' composto da docenti di provata esperienza e , al contempo, amici di lunga durata.

Ciò contrassegna il nostro ventottesimo anno di collaborazione !

I nostri seminari risultano essere un' eccellente introduzione a chiunque sia nuovo alla tecnica. Persone che attualmente studiano la T.A troveranno il supporto necessario a chiarire e ad approfondire il loro lavoro.

Alcuni dei nostri partecipanti stanno considerando di diventare insegnanti della tecnica Alexander dopo aver partecipato ad uno dei nostri corsi intensivi.

Il Corso annuale Toscana e' una perfetta opportunita' per venire in contatto con insegnanti di molti anni di formazione e diverse tradizioni d'istruzione della Tec. Alexander.

Tutti i partecipanti dei nostri corsi rimangono ispirati e rinnovati dal lavoro e dall'esperienza.

Il nostro scopo e' generare un'intensa esperienza di apprendimento.

Ci saranno grandi e piccole sessioni di gruppo cosi come lezioni individuali di Tec. Alexander.

Nel programma verra' offerta l'applicazione della tecnica ad altre discipline quali: YOGA, tecniche teatrali , l'uso della voce, il corpo in movimento.

Danza e Tango.

Verra' esplorata la Tecnica nelle attivita' quotidiane e nelle abilita' di sportive.

Tutti i corsi offrono uno studio pratico e approfondito.

Lo studio si articolera' in:

* Lezioni private con lo staff degli insegnanti a livello quotidiano.

* Piccoli gruppi che, ogni giorno, lavoreranno con l'attenta guida di uno degli insegnanti per l'intera settimana, in una varieta' di * esercizi * esplorativi.

Il corso Tecnica ALEXANDER- Toscana, e' tenuto a La Chiara di Prumiano, una bellissima villa storica circondata da vigne e uliveti.

Situato nelle colline a sud di Firenze verso Siena, vicinissimo a San Gimignano.

Questo seminario offre la quintessenza dell'arte dell'apprendimento!

Una settimana cui faranno magica cornice l'ottima cucina e vini eccellenti.

LA NATURA CI HA DISEGNATI....

La natura ci ha disegnati per il movimento. Inerenti a questo disegno esistono innumerevoli capacità :

equilibrio, flessibilità, naturalezza, potenza ed espressività, sia che stiamo danzando, cantando, usando un martello, lavorando al computer o nel giardino, o semplicemente camminando.

Senza rendercene conto, purtroppo, interferiamo frequentemente in questo disegno armonico mentre eseguiamo le nostre attività quotidiane.

Energia, grazia di movimento, scioltezza vengono sostituite da tensione, sforzo e fatica.

DOVE NASCE LA TECNICA?

F.M ALEXANDER (1869-1955) nasce in Tasmania/Australia. F.M - diminutivo - era un attore di successo, la cui carriera venne interrotta o resa impossibile da forti problemi di salute, che si manifestarono come perdita di voce e carenza respiratoria.

Con nessun aiuto medico professionale, F.M. Alexander intraprese un' intenso e continuato esame di se stesso in azione; convinto che la causa della perdita della voce risiedesse nella " maniera" in cui egli " usava " il suo corpo stesso .

Un lungo periodo di ricerca lo condusse a scoprire alcuni PRINCIPI che influenzavano la coordinazione mente/corpo e che erano applicabili ad ogni tipo di attività fisica.

Con questa determinante conoscenza F.M cominciò a curare i suoi stessi problemi di voce e realizzò al contempo di poter aiutare altri aventi gli stessi problemi. Fu a questo punto che l'insegnamento del suo metodo divenne il tema maggiore nella sua vita.

Alexander arriva in Inghilterra nel 1904 e durante i 25 anni successivi costituisce il fondamento della sua Tecnica che divulga sia a Londra che in U.S.A. Nel 1931 comincia la formazione all' Insegnamento della sua Tecnica e continuerà a farlo fino alla morte che giunge all' eta' di 86 anni.

Oggi l'importanza delle scoperte di Alexander e' confermata dall'esistenza di un sempre maggior numero d' insegnanti qualificati nel suo metodo in numerose parti del globo.

“L’AMBIENTE DEL SEMINARIO”

LA CHIARA DI PRUMIANO www.prumiano.it

Un posto magico, per riposare, pensare, rigenerarsi, accompagnati dai suoni della campagna, dalle stelle, e dai profumi della natura. Un luogo d'incontro, dove e' possibile fare esperienze nuove, partecipare a diversi seminari e concedersi finalmente un po' di tempo per sé stessi. Un posto che ha tanta storia passata e recente, che ti affascina e ti rilassa.

La CHIARA di Prumiano si trova nel cuore della Toscana, villa meravigliosa, circondata da vigne e uliveti . Esattamente tra Firenze e Siena.

Partecipa anche tu a questo "ritiro" di una settimana specializzandoti nell' applicazione della Tecnica Alexander allo Yoga, alla Danza e al Nuoto.

La nostra intenzione e' di creare un' intensa esperienza di apprendimento della tecnica Alexander. Questa settimana si articolerà sia in piccoli che in grandi gruppi di lavoro, e sia attraverso lezioni individuali . I nostri corsi hanno dato prova di essere un'eccellente maniera per introdurre la Tecnica a qualsiasi persona che ne fosse interessata, ma ancora ai primi passi, ed ugualmente per le persone che già la stanno studiando da tempo. Il corso offre un valido aiuto nell' approfondimento e nell' ulteriore chiarimento del metodo Alexander. Un eccellente processo psico-fisico nella gioia dell' apprendimento, un'ottima opportunità per crescere in maggiore armonia, accompagnato da ottimi piatti (biologici) e vini del Chianti....! Lo staff internazionale degli insegnanti e' estremamente competente ed e' composto da: Lyn Charlsen, Rosa Luisa Rossi, AnneMarie Broekhuizen e Silvia F. Sferlazzo.

“No problem can be solved from the same consciousness that created it.” Albert Einstein

“You can't do something you don't know if you keep on doing what you do know.” F. M. Alexander

CORPO INSEGNANTE



Rosa Luisa Rossi

Dal 1986 Rosa Luisa ha insegnato la Tecnica Alexander individualmente ed in gruppi sia nelle università che in grandi aziende intorno al globo. Il suo interesse e' di migliorare la qualità della vita attraverso la tecnica A. In particolare il movimento e la vista. Il lavoro sulla vista o "visione" nasce dalla ricerca del Dott. Bates, con cui Luisa ha studiato. Questa combinazione, T.A & Bates aiuta a migliorare la vista naturalmente e a ridurre e/o eventualmente ad eliminare la necessità degli occhiali. Luisa ha insegnato regolarmente in Europa, Giappone, e America. Lei parla correttamente tedesco, inglese, italiano e francese.



Michael D. Frederick e' insegnante riconosciuto a livello internazionale nel campo della Re-educazione Psico-Fisica. Michael ha studiato la tecnica Alexander in Inghilterra con Walter Carrington ed in America con Marjorie Barstow (entrambi master teachers della tecnica educati da F.M.Alexander stesso) Michael ha anche studiato in USA e Israele il Metodo Feldenkrais ed ha anche seguito un esteso programma di studio di Yoga sia in in America che in India. Michael e' direttore e fondatore dei primi 3 congressi internazionali della tecnica Alexander ed dal 1978 ed ha organizzato piu' di 150 workshops in America ed Europa.



Annemarie Broekhuizen

Annemarie Broekhuizen vive e lavora ad Amsterdam, dove insegna la Tecnica Alexander e Tecniche della Voce . Ha studiato la Tecnica Alexander a Londra con Misha Magidov nel 1992-1994, e nel 1995 consegue anche diploma d' insegnante di tecniche della Voce al Drama School di Londra . Proveniente originalmente dal teatro, Annemarie insegna la Tecnica Alexander e Voce alla Scuola d'Arte & Teatro nonche' al Conservatorio di Musica di Amsterdam, dove lavora con giovani attori e musicisti. Ha creato un corso qualificato per post-graduati della Tecnica Alexander, dove integra lo Studio della Voce per Terapisti del linguaggio con la tecnica di Kristin Linklater .

PROGRAMMA QUOTIDIANO

8:30-9:00 AM	Colazione
9:00-9:30 AM	'walk about' / passeggiata con la tecnica
9:30-11.30 AM	Tecnica Alexander in piccoli gruppi.
11:30-12:30 PM	Sessioni individuali di Tecnica Alexander
12:30-13:30 PM	Pranzo
2:30-3:30 PM	“ Apprendere ad imparare attraverso il movimento”
3:30-4:30 PM	Sessioni individuali di Tecnica Alexander
4:30-5:30 PM	Classi di attività applicate alla Tecnica
5:30-6:30 PM	Cena
7:30 PM	Video relativi la Tecnica, presentazioni speciali e tempo libero



Lyn Charlsen

Lyn e' direttrice del Alexander Training Institute di Los Angeles. Precedentemente ha insegnato la T.A alla facoltà di Teatro dell'Universita' di South California, alla scuola di Musica/Opera House e alla California State University. Lynn insegna la tecnica da oltre 30 anni.



Silvia F. Sferlazzo e' nata a Firenze e da piu' di vent'anni vive ad Amsterdam/Olanda. Silvia e' insegnante della tecnica Alexander che si e' formata all'inizio degli anni '90 in Olanda. E' parte del corpo insegnante della Scuola di formazione del Metodo Alexander in Amsterdam, e mantiene l'insegnamento privato con successo presso il suo studio. (www.welcometojoya.com)

Silvia e' anche un'insegnante di Yoga da oltre 25 anni, sia di B.K.S Iyengar Yoga, sia Ashtanga Yoga /Pattabhi Joys. Nel 2000, Silvia riceve qualifica d'insegnante dall' 'European YOGA Teachers Training', condotto da Dona Holleman e Orit Sen-Gupta. Silvia viaggia ogni anno in India per approfondire la sua formazione.

DETTAGLI DEL CORSO :

COSTI :

Inscrizione anticipata entro il 1 luglio, 2009- □ 550. (solo l'insegnamento)
Completa iscrizione dopo il 1 luglio, 2009- □ 625. (solo insegnamento)
Stanza condivisa con 3 pasti al giorno (5 notti x □ 79 al giorno)- □395.
Stanza singola con 3 pasti al giorno (5 notti x □ 109 al giorno)- □545.
Gli studenti a tempo pieno riceveranno uno sconto di € 150.

A coloro che entro il 1 agosto verseranno la quota deposito di □400 e' garantito un posto al corso, entro la suddetta data pero' il saldo dovra' essere completato. Tutte le tariffe includono 3 pasti al giorno. (disponibile cucina vegetariana e non vegetariana)

N.B: Per disdire la propria iscrizione e' necessaria comunicazione a mezzo lettera entro il 1 luglio-2009. In tal caso verra' restituito loro l'importo versato meno 60 □. Chi comunichera' l'annullamento della partecipazione oltre il 1 luglio perdera' ogni diritto al rimborso del deposito. Chi disdirra' a 2 settimane precedenti l'inizio del seminario perdera' completamente il diritto al rimborso totale dei costi.

COME RAGGIUNGERE LA VILLA:

La Chiara di Prumiano e' circa un'ora di taxi sia da dall'aeroporto di Pisa che di Firenze. Il costo di un taxi da Firenze e' di 50□; mentre da Pisa 100□ c.a.

I partecipanti potrebbero dividere il viaggio in piu' persone e dividerne la spesa. La Chiara offre i propri guidatori di taxi su ordine, meglio quando per piu' di un partecipante.

INSCRIZIONE

SEMINARIO DI TECNICA ALEXANDER IN TOSCANA:
Agosto 7-12 , 2009

COSTI:

insegnamento, stanza e pensione completa.
Gentilmente scegliete per le vostre opzioni sottostanti:
Iscrizione anticipata entro 1 luglio

o: € 550 (solo insegnamento) con iscrizione entro 1 Luglio 2009.
o: € 625(solo insegnamento) con iscrizione dopo il 1 Luglio 2009.

Pensione completa- stanza e tre pasti al giorno:

o: € 395 - stanza doppia o tripla (5 notti + 3 pasti al giorno x 79€)
o: € 545 - stanza singola (5 notti e 3 pasti al giorno x 109 €)
o: Solo deposito con saldo al 1 agosto: di € 400
o: € 150 (studenti a tempo pieno ricevono sconto del 25%)

Gentilmente rivedere "Dettagli del Seminario" per il sistema d'annullamento!

Preferenza alimentare:

o) normale o) vegetariano

NOME e COGNOME

STRADA

CITTA', C.A.P., NAZIONE

TELEFONO , EMAIL

Metodo di pagamento: * Assegno * Visa, MC

Tipo Carta e Numero
Data di Scadenza

Firma del Possessore della Carta

Info/Trasferimenti bancari:

ABN-AMRO, Dam- Post 3935, 1001 AS Amsterdam , Olanda
www.abnamro.nl
Depositare a nome di Silvia sferlazzo, sul conto n. 57.49.75.799
BIC: ABNANL2A
IBAN: NL82ABNA0574975799

Assegno pagabile a: AT- TOSCANA 2009- ITALIA

Inviare questo formato d' iscrizione (o una fotocopia) con l'aggiunta del Vostro pagamento bancario prescelto, sia assegno, Visa, MC o pagamento internet banking, al seguente indirizzo:

Registrazione in Europa:

Silvia Sferlazzo
Via Edimburgo 13, 50126 Firenze, Italia
Tel: + 39- 349.624.6731(Italia)
+31- 621.265.370 (Olanda)
Email: sferlazzosilvia@gmail.com
website: www.welcometojoya.com

Registrazione USA:

Ian Kleinman
2041 14-Mile road NE, Sparta, MI 49345 USA
Toll free: (800) 295-9296; or (616) 784-5720
Email: registrar@alextech-workshop.com
Website: alextechworkshop-international.com