

Laetitia Velay

Graphiste / webmaster

Book 2020

ÉDITIONS

AFFICHES

LOGOS

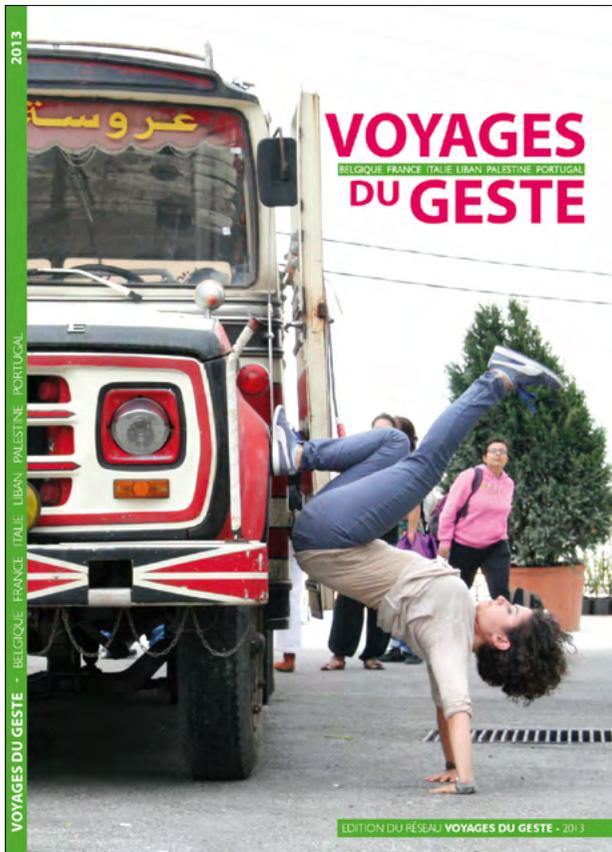
MAQUETTES

SITES WEB

CONTACT

Client : Association **Khayal pour l'art et l'éducation** - Liban  
 Livre du réseau international **Voyages du geste** : conception, graphisme, mise en page.  
 72 pages, quadri, trilingue (anglais, arabe, français), format 16 x 23.

ÉDITIONS



**Danseuse, comédienne, chorégraphe et professeur de Technique F. M. Alexander, co-fondatrice de l'association Trisunic en 1985, intervenante « Danse à l'école ».**

Etudes de lettres et spécialisation dans les arts du spectacle (Diplôme d'Etudes Approfondies sur les Discours de la danse à Paris III, Diplôme d'Etudes Supérieures en Histoire de la danse et culture chorégraphique au Cefedem d'Aubagne). Formation en danse contemporaine et analyse du mouvement avec Hubert Godard à Avignon et à la Technique F. M. Alexander avec Marie-Françoise Le Foll à Paris (professeur certifiée depuis 1995).  
 Cheminant entre création, pédagogie et action culturelle je me sens de plus en plus impliquée par les pratiques artistiques dans leur dimension politique et sociale.

**Catherine Vernerie /**  
 Subito Presto

Dancer, choreographer, comedian and F. M. Alexander Technique teacher, co-founder of the "Trisunic Association" in 1985, intervener "Dance at school".

Studies of literature and specialization in Performing Arts (Diploma of Advanced Studies on Speech dance in Paris III, Graduate Degree in Dance history and choreographic culture with Cefedem in Aubagne). Training in contemporary dance and movement analysis with Hubert Godard in Avignon and F. M. Alexander Technique with Marie-Françoise Le Foll in Paris (certified teacher since 1995).  
 Progressing between creation, education and cultural action, I feel more and more involved with the artistic practices in their political and social dimension.

Dancer, teacher, director and founder of the association Kairos Danse, trains teachers in creative and contemporary dancing.

Training at « Institut Rythmique Jaques Dalcroze », Special training in creative and educational dancing Rudolf Laban in England and study of kinesiology adapted to dance with Hubert Godard.  
 For 30 years has been continuing the educational process of Laura Sheelen in Space / Time and its application to the work of the actors.  
 Numerous courses in Greece, Holland, France, Italy, Portugal.  
 Member of the international network Voyages du geste since 2000.

**Marie-Christine Wavreille /**  
 Kairos Danse asbl

**Danseuse, pédagogue, directrice et fondatrice de l'asbl Kairos Danse, forme des pédagogues en danse créative et contemporaine.**

Formation à l'Institut Rythmique Jaques Dalcroze. Spécialisation en danse créative et éducative Rudolf Laban en Angleterre et étude de kinésiologie adaptée à la danse avec Hubert Godard.  
 Depuis 30 ans poursuit la démarche pédagogique de Laura Sheelen en Espace / temps et son application dans le travail de l'acteur.  
 Nombreux stages en Grèce, Hollande, France, Italie, Portugal.  
 Membre du réseau international **Voyages du geste** depuis 2000.

Client : Association **Khayal pour l'art et l'éducation** - Liban  
 Livre du réseau international **Voyages du geste** : conception, graphisme, mise en page.  
 72 pages, quadri, trilingue (anglais, arabe, français), format 16 x 23.



**VOYAGES DU GESTE**  
 BELGIQUE FRANCE ITALIE LIBAN PALESTINE PORTUGAL # 6 / 2011



**MONTEMOR-O-NOVO / PORTUGAL**  
 30 jeunes artistes / 8 formateurs  
 Durée : 2 semaines - septembre 2011

*« Participámos nas edições de 2002, 2011 e 2013 do Voyages du Geste, e acompanhámos de perto a edição de 2006. Primeiro como formandos, depois como organizadores e agora como formadores, a nossa relação com este projeto moldou profundamente a nossa identidade artística. Aprendemos a encarar o processo criativo com a mesma liberdade e prazer de quem brinca, e a mesma responsabilidade de quem dispõe conscientemente de ferramentas artísticas desenvolvidas e aperfeiçoadas por mestres ao longo de décadas. Ao privilégio de sermos criadores, somo-se o de sermos herdeiros dum conhecimento que all é partilhado e posto em prática, entre pessoas de países e culturas diferentes. Quisámos, como organizadores, contribuir para a continuidade desta viagem, nunca repetível. Promovemos o encontro em Portugal e envolvemos uma pequena comunidade para que o mesmo se realizasse. Partilhámos com todos a face risível do encontro, sabendo bem que é no íntimo dos nossos corpos e memória que o encontro se realiza e perdura no tempo. Como formadores, partilhámos no Líbano aquilo que a nossa experiência profissional nos tem revelado ao longo dos anos, mas sempre marcados pela identidade do "Voyages..." que se caracteriza por uma permanente atualização dos recursos e das ferramentas de que o intérprete pode dispor e por um estado de disponibilidade criativa muito especial, dirtamos mágico, contaminado pela relação com os espaços geográficos e também pelos diferentes ahares e atitudes que cada pessoa, na sua cultura e língua diferentes, imprimem no processo criativo e de formação. »*

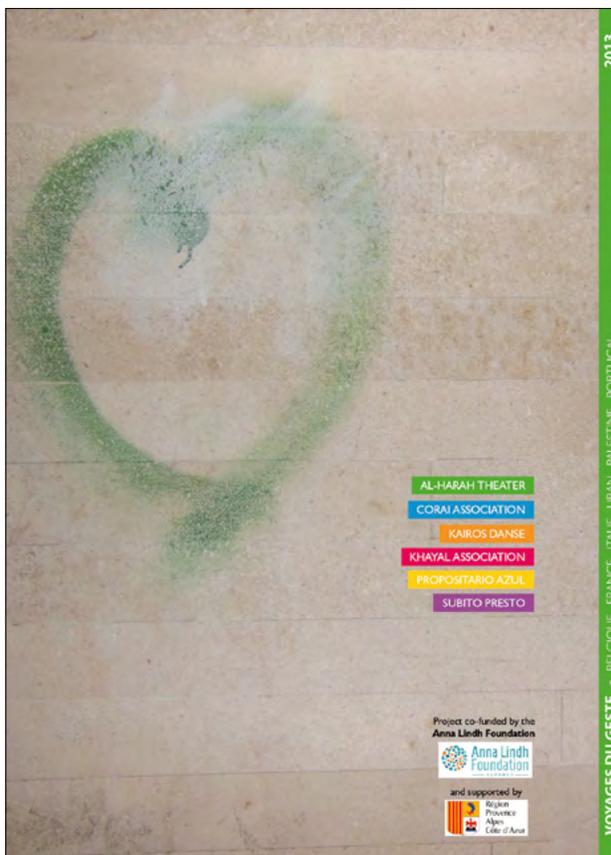
Hugo Sovelas et Nuno Nunes

*« Voyages du geste, c'est l'échange artistique et humain entre différentes cultures, avec l'art comme base de réflexion sur notre époque et l'évolution de nos sociétés. C'est aussi un moyen pour les jeunes artistes, à travers la transmission, de s'impliquer en tant que citoyens du monde en assumant leurs propres envies de création artistique. »*

Damien et Marion, France

56 Voyages du geste / Travels

Voyages du geste / Travels 57



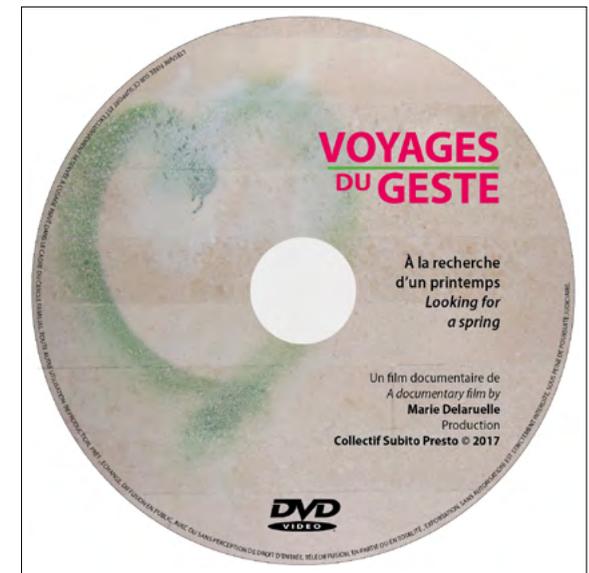
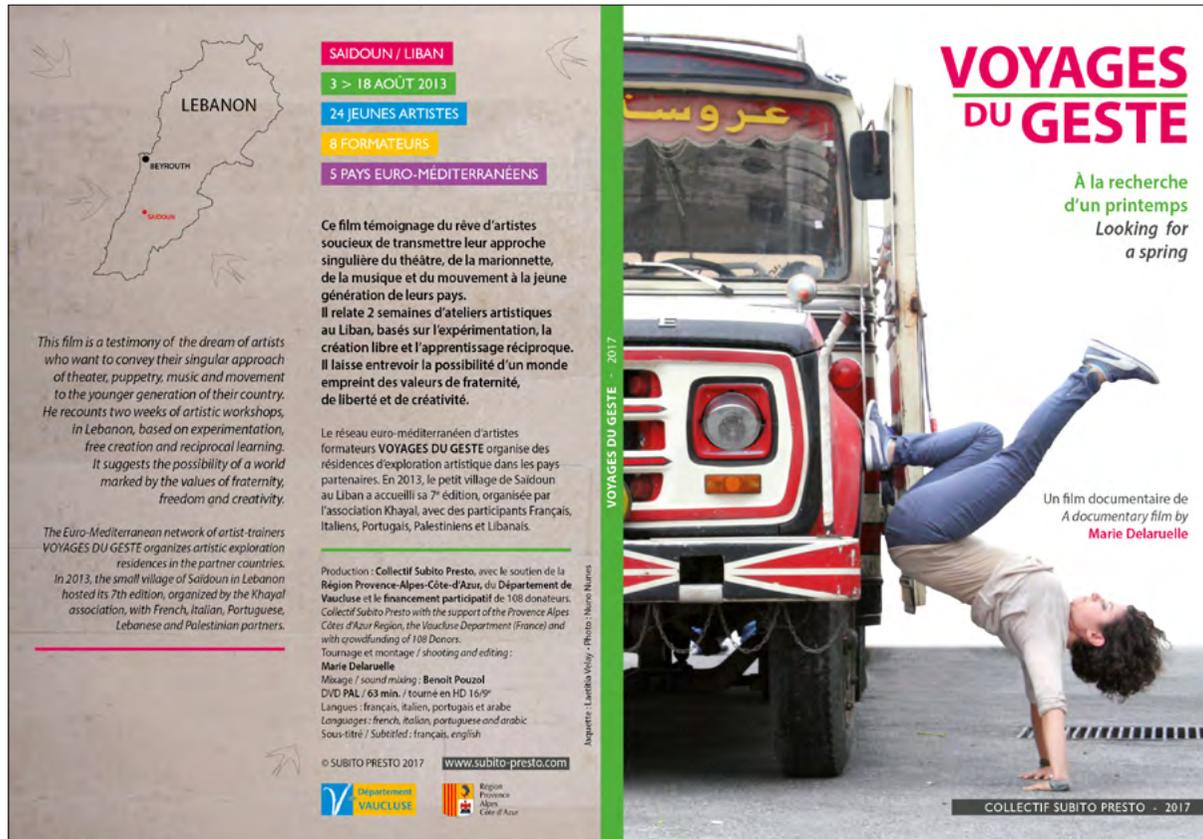
AL-HARAH THEATER  
 CORAI ASSOCIATION  
 KAIROS DANSE  
 KHAYAL ASSOCIATION  
 PROPOSITARIO AZUL  
 SUBITO PRESTO

Project co-funded by the  
 Anna Lindh Foundation

and supported by  
 Région Provence  
 Alpes  
 Côte d'Azur

VOYAGES DU GESTE - BELGIQUE FRANCE ITALIE LIBAN PALESTINE PORTUGAL 2013

DVD du réseau international **Voyages du geste** : graphisme, mise en page de la jaquette et de la rondelle du DVD

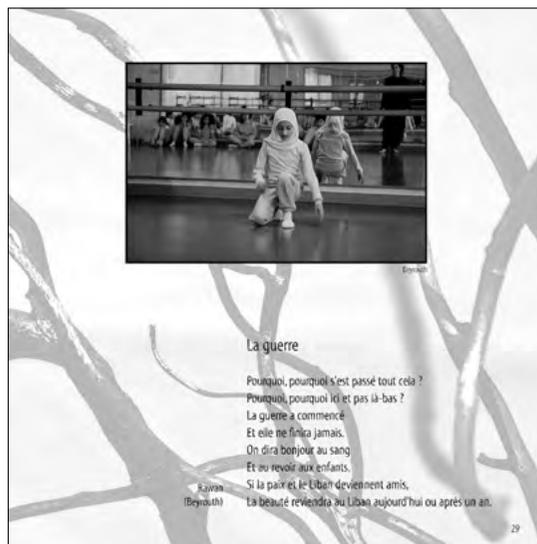
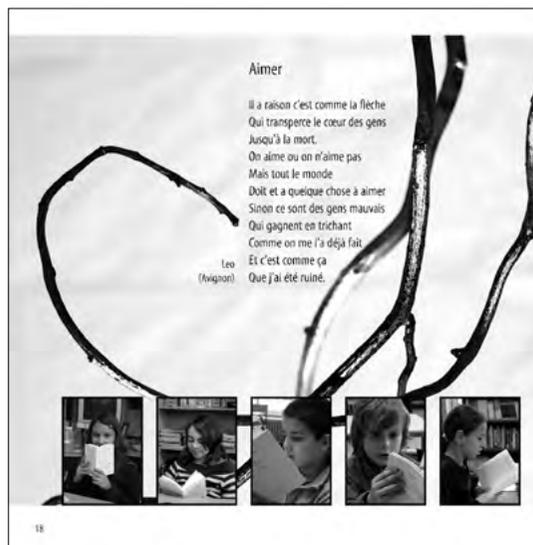


Client : Collectif d'artistes **Subito Presto** - Apt (84)

Livre **Paroles en mouvement** : conception, graphisme, mise en page.

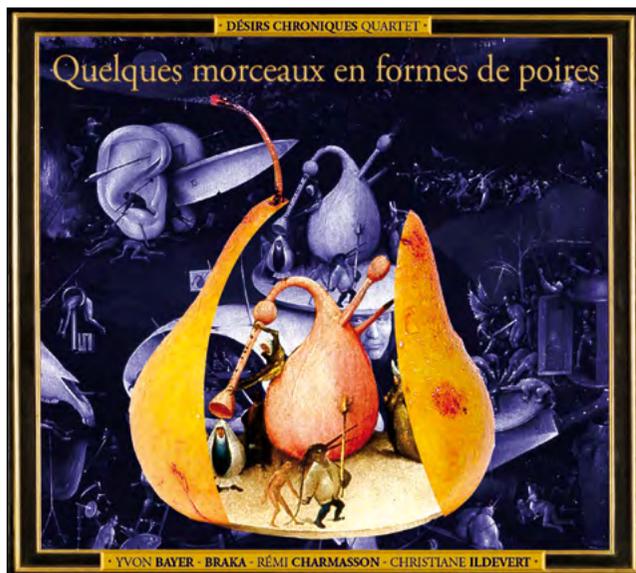
60 pages, n&b, format 20x20 cm.

ÉDITIONS



Client : **Désirs Chroniques Quartet** - Apt (84)

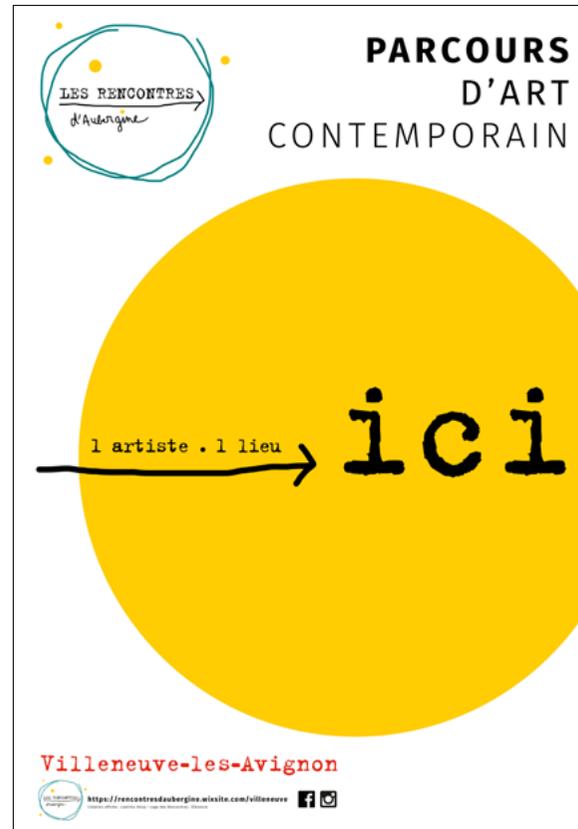
CD **Quelques morceaux en formes de poires** : conception, graphisme, mise en page de la pochette, du livret 12 pages et sérigraphie CD.



Clients : **Tôtout'Arts** - Villeneuve-les-Avignon (30)  
 & **Les Rencontres d'Aubergine** - Villeneuve-les-Avignon (30)

> Création de **visuels** et d'**affiches**

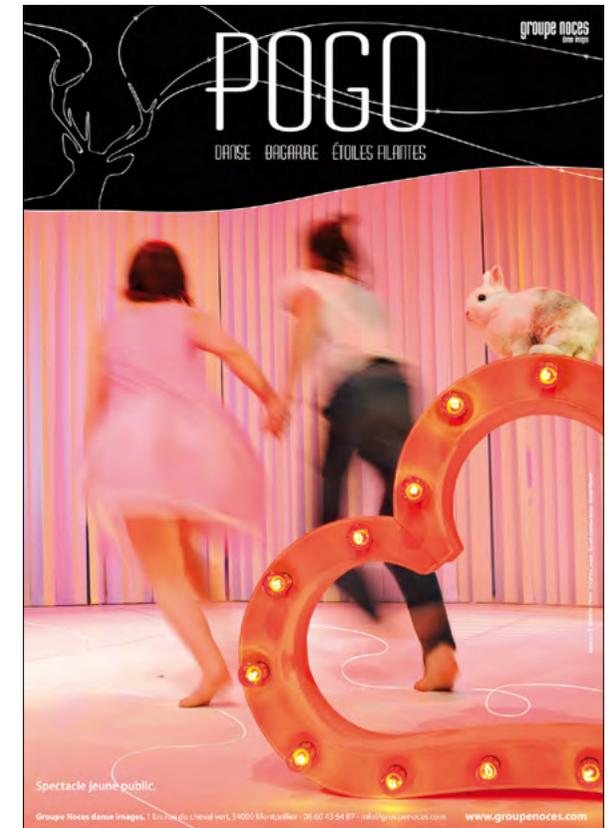
**AFFICHES**



Clients : **Giulia Ronchi** - Goult (84)  
& **Groupe Noces** Danse Images - Montpellier (34)

> Création de **visuels** et d'**affiches**

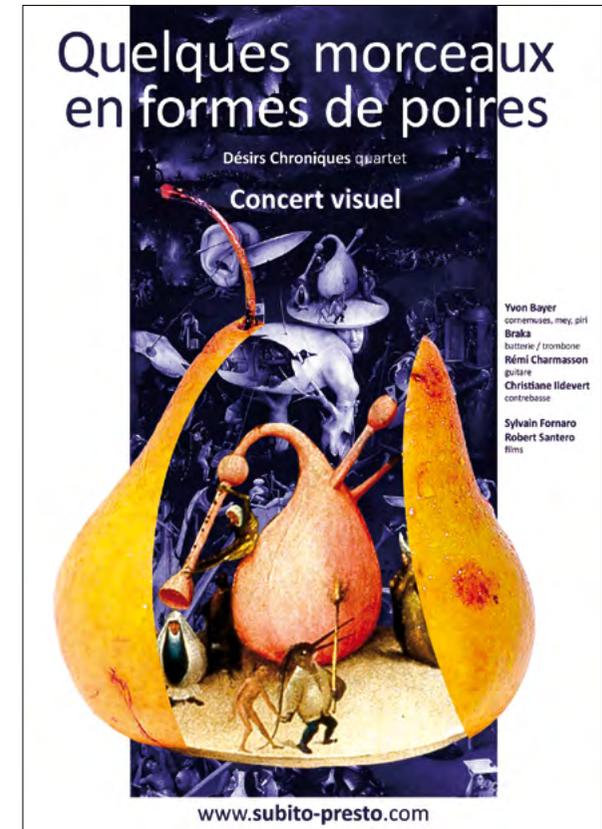
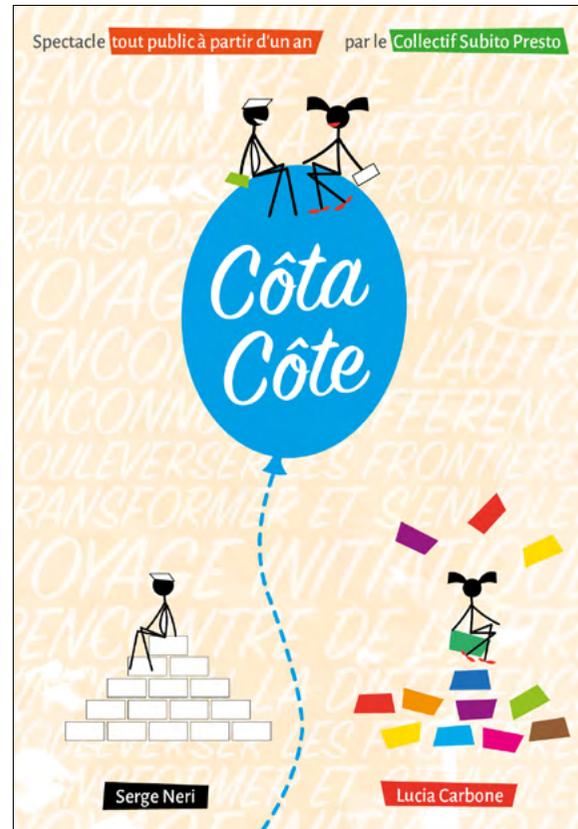
AFFICHES



Clients : **Cie Le jardin d'Alice** - Carpentras (84), Collectif d'artistes **Subito Presto** - Apt (84)  
& **Désirs Chroniques Quartet** - Apt (84)

> Création de **visuels** et d'**affiches**

**AFFICHES**



Clients : **Compagnie Kit, Pôle de création artistique du Pays d’Apt, Geneviève Audibert, Cave Les 3 bouteilles, Péniche Althéa, Nathalie Thiéblemont Christine Théliier, Salon Devenir Grand**



Client : **Péniche Althéa** - Avignon (84)  
 > Conception et réalisation des supports de communication du lieu :  
**carte du bar, publicités, flyers...**

**MAQUETTES**

## LA CARTE DE LA PÉNICHE ALTHÉA

100% BIO

### LES TISANES

**SIMPLES** : Choisissez 1 plante parmi la collection directement au bar.

**COMPOSÉES** : Découvrez nos recettes originales (ci-dessous).

**SUPPLÉMENT MEL O300** : Mélange 100% bio et Français de La Compagnie des botanistes à Villeneuve-lès-Avignon (84) dans une association et boutique de Culture des Landes | Toutes fleurs - Lavande - Châtaignier - Garçage.

### ENERGIE

Tisane après une balade d'énergie. Booste l'énergie - renforce - engage - pétillant de bon.

### COUP DE TEA

Coquette alternative au thé ? Miel - vanille.

### COGNIN

Pour booster votre libido. À base de fleurs de jacinthe. Borne - gingembre - cardamome - menthe douce.

### RENDEZ

Une tisane pour retrouver courage et énergie ! Cardamome - romarin - thym - menthe douce.

### ANTÉPAINÉ

Pour les jours où tout semble gris. Vanille - miel.

### JAMBES LÉGÈRES

Faites de bien à vos gambettes ! Hibiscus - fleurs de safran - racine de réglisse organique.

### RELAXANTE

HEUTE PHÉNOMÈNE DE DANGÈR ! Un mélange relaxant, à base d'éléments avant chaque repas. Miel - safran - safran.

### CONTRE LE BRÛME

Assouplir et anti-inflammatoire. Gingembre - citron - racine de réglisse.

### RECOINT

Une tisane qui vous enveloppe et vous réchauffe. Menthe - cardamome - safran - safran.

### 100% THYM - NANE SPICE

Le thym est une plante magique ! Idéal pour assaisonner les coupes de fruits, les rums, le grappe, mais aussi les digestions difficiles.

### YOGI TEA

La philosophie des thés Yogi Tea trouve ses origines dans l'Ayurveda. Ils sont élaborés selon des principes précis et en utilisant des ingrédients hautement sélectionnés. Nous avons sélectionné des mélanges savoureux.

### JOE DE VIN

Diffusion associant un mélange d'herbes et d'épices, à base de baies, réglisse, jus de citron.

### CLASSIC

Diffusion aromatique aux épices, à base de cardamome, cardamome et gingembre.

### ENERGIE DU TRÈ VERT

Un thé vert à base de cardamome, de guaiac et de gingembre.

### RECONFORTE LA CORDE

Diffusion associant un mélange d'herbes et d'épices, à base de réglisse, fenouil et de cardamome.

### BEES CALMS

Diffusion associant un mélange d'herbes et d'épices, à base de cacao, menthe et réglisse.

### CROU CHILI

Un mélange fascinant de cacao et d'épices, aromatisé avec du miel et du jus de citron. Ne pas être consommé comme un bonbon.

### LES MAMANS - SONGE DE COUBIN

Thé vert, citron, baies.

### LES SONS DE LA BOYBOMME

Thé vert, baies, bergamote.

### THÉS LES JARDINS DE GAÏA... 3€

Pionniers du thé bio depuis leur création en 1994, Les Jardins de Gaïa proposent aujourd'hui près de 200 thés et tisanes bio d'exception. C'est grâce à des relations durables et soutenues avec les producteurs que Les Jardins de Gaïa proposent une gamme exceptionnelle de thés crus et de très grands crus, dont la majeure partie en commerce équitable et certifiée bio.

### JUS MAISON... 4,50€

Jeux de fruits et jus de légumes. Consultez la carte du bar. Tous nos jus sont fabriqués selon la saison et changent régulièrement.

### SIROPS... 1,50€

SIROPS DE LA MAISON PÉNICHE. Au sucre de canne, jacinthe, gingembre, menthe, cardamome, fleurs de safran, safran, safran, safran.

### CAFÉ MALONGO... 1€

En dessert sucré, enveloppé de fibres naturelles, non sucré, compatible et recyclable. Malongo est une P.F.F. Française, familiale, dynamique et engagée.

### EAUX DETOX... 2€

LES THERAPEUTES. NAPS MAISON, SECON LES JOURS ET NOIR IMPACT. Consultez la carte du bar !

### BOUILLONS... 2€

SOUPES FROIDES... 3,50€

### DOUCEURS... 1€

SANTÉ - NATURE - THÉRAPEUTES  
 BAR À TISANES, JUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES - DOUCEURS

SAVONNAGES - DÉTACHÉS - BAR À TISANES - JUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES - DOUCEURS

## PÉNICHE ALTHÉA

Avignon, Ile Piot

La péniche Althéa est un lieu associatif, qui rassemble un collectif de thérapeutes en médecines douces, un bar à tisanes, jus de fruits et jus de légumes, des activités en lien avec le bien-être, et une chambre d'hôtes.

www.peniche-althea.fr | PÉNICHE ALTHÉA | PÉNICHE ALTHÉA

### LES THÉRAPEUTES

100 spécialistes expérimentés et complémentaires, diplômés par leur pratique. Les rendez-vous sont à première demande auprès des thérapeutes.

Maria Bouchard-Duret, Médiatrice brève, accompagnement en développement professionnel, personnel, médiateur crises/enfants  
 Tél. 06 79 25 81 51 - www.mediatrix.fr

Clara Bouchard, réflexologue plantaire et palmaire  
 Tél. 06 73 08 59 50

Sébastien Zaccaro, praticienne certifiée en massage énergétique Chi Nei Tsang (ventral) & Tao Touch (corporel)  
 Tél. 06 64 54 58 39 - www.chi-nei-tsang.com

Alisonne Desjardins, psychologue clinicienne, hypnothérapeute et instructrice en pleine conscience  
 Tél. 06 52 65 37 35

Catherine Berron, acupuncteur tissulaire  
 Tél. 07 82 72 74 80 - www.acupuncture-beron.com

Karenne Garcia, énergétique chinoise  
 Tél. 06 62 26 99 19 - www.karennergarcia.com

Nathalie, énergéticienne, Accès Conscience et Reiki  
 Tél. 06 51 33 02 42 - www.nathalieenergie.com

Charlotte Laurent, naturopathe en PGL psychogéomètre  
 Tél. 07 82 83 73 50 - www.charlotte-laurent.com

Florence Mousnier, conseillère agréée en Fleurs de Bach  
 Tél. 06 38 38 42 74

Sara Schwaiger, praticienne certifiée en Massage Ayurvédique, Femme Encante, Post Natal et Bébé.  
 Tél. 06 83 65 79 04 - www.saraschwaiger.com

### LE BAR À TISANES, JUS DE FRUITS ET JUS DE LÉGUMES FRAIS

Pour la santé, pour le plaisir, venez découvrir de nouveaux goûts et de nouvelles sensations ! Venez découvrir, libre, bouillottes, prendre soin de vous dans ce lieu unique, sur le pont du bateau avec une vue superbe sur Avignon et le Palais des Papes, ou dans le jardin à l'ombre des acacias et des platanes.

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI DE 10H À 20H (le samedi uniquement sur le pont du bateau)

### LA CABINE DU MARINIER

Entièrement rénovée en avril 2022, elle a été transformée en chambre d'hôtes par un bien-être qui a su mettre en valeur le charme unique de lieu. Totalement indépendante du reste de la péniche, elle dispose d'une petite terrasse privée et d'une vue d'exception sur le Palais des Papes. (Réservez vos places avant !)

PÉNICHE ALTHÉA - AVIGNON - ILE PIOT - 84000 AVIGNON  
 Retrouvez la péniche sur Google Maps & Waze à 10 m à pied de la place Crillon.

Contact : Séverine Durand  
 severine@peniche-althea.fr | 06 75 60 23 30

La Péniche Althéa est une association loi 1901. Une partie de nos recettes nous sont offertes par de très amicaux bénévoles.

Un lieu atypique à 2 pas du centre ville. Accessible en bus, parking voiture & vélo.

## La Péniche Althéa, le lieu de bien-être sur Avignon

Située à Avignon sur l'île Piot avec une superbe vue sur la ville.

DES PROGRAMMES SPÉCIFIQUES DÉDIÉS AUX ENFANTS ET À LA GESTION DE LEURS ÉMOTIONS :

Happy Ateliers • Mes émotions et moi • Sophrologie parents / enfants • Yoga enfants • Cercle d'hommes • Om chantant • Tao et Qi Gong de la santé • Théâtre et développement personnel • Ateliers Fillozat pour les parents •

DES COURS HEBDOMADAIRES, DES ATELIERS MENSUELS POUR TOUS :

Art-thérapie • Hatha Yoga • Méditation laïque • Constellations familiales • Musicothérapie • Qi Gong • Méditation avec les bols tibétains • Cercle de femmes • Cercle d'hommes • Om chantant • Tao et Qi Gong de la santé • Théâtre et développement personnel •

Les réservations pour les ateliers se font directement auprès des intervenants. Détails et contacts sur le flyer 2019-20 disponible sur le site internet de la péniche.

UN BAR À TISANES ET À JUS DE FRUITS ET LÉGUMES, ET UN COLLECTIF DE 10 THÉRAPEUTES ET INTERVENANTES EN MÉDECINE DOUCE.

Péniche Althéa, Chemin de l'île Piot, Avignon  
 contact@peniche-althea.fr  
 www.peniche-althea.fr



Client : **Cave Les 3 bouteilles** - Villeneuve-les-Avignon (30)  
 > Conception et réalisation des supports de communication de la boutique :  
**signalétique, flyers, encarts publicitaires...**



**CAVE À VINS**  
**Les 3 bouteilles**  
**VILLENEUVE-LÈS-AVIGNON**

**Cave à vins, champagnes, spiritueux...**

- > Vins bio, biodynamiques, natures & conventionnels
- > Bières, cidres, jus de fruits
- > Soirées dégustations
- > Rencontres vigneronnes
- > Évènements privés & pros
- > Coffrets cadeaux & accessoires

**Actualités sur la page Facebook : CaveLes3bouteilles**

**Les 3 bouteilles**  
 29 boulevard Frédéric Mistral  
 30400 Villeneuve-lès-Avignon  
 Tél. : 04 90 39 68 18  
 Mail : les3bouteilles@gmail.com  
 Facebook : CaveLes3bouteilles  
 Instagram : les3bouteilles

**Ouvert du mardi au samedi**  
 9h30-12h30 / 15h30-19h30  
 Fermé le dimanche matin de janvier à mi-mars.





Vin bio, biodynamique, nature & conventionnel  
 Accords mets & vins  
 Soirées & ateliers d'agustation  
 Rencontres vigneronnes  
 Coffrets cadeaux & accessoires  
 Évènements privés & professionnels

Expéditions en France  
 & à l'international  
 Livraisons à Villeneuve-  
 & Les Angles



**Horaires d'ouverture**  
 Mardi - samedi  
 9h30-12h30 / 15h30-19h30  
 Fermeture à 20h en été.  
 Dimanche 9h30-12h30

**Les 3 bouteilles**  
 29 boulevard Frédéric Mistral  
 30400 Villeneuve-lès-Avignon  
 GPS : N 43° 58' 39.454" - E 4° 47' 45.048"  
 Tél. : 04 90 39 68 18  
 Mail : les3bouteilles@gmail.com  
 Site : www.les3bouteilles.fr  
 CaveLes3bouteilles

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

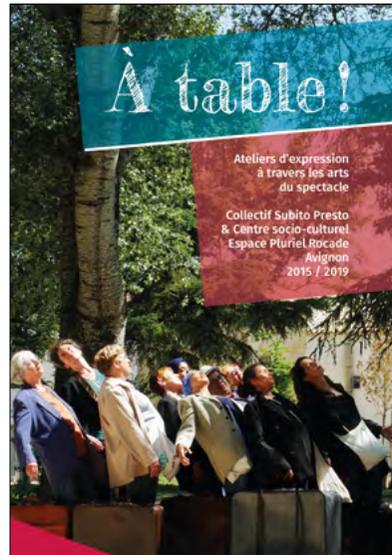


**Les 3 bouteilles**

**CAVE À VINS**

**VINS & SPIRITUEUX**  
 CHAMPAGNES - CIDRES - BIÈRES  
 JUS DE FRUITS - BAG IN BOX  
 DÉGUSTATION

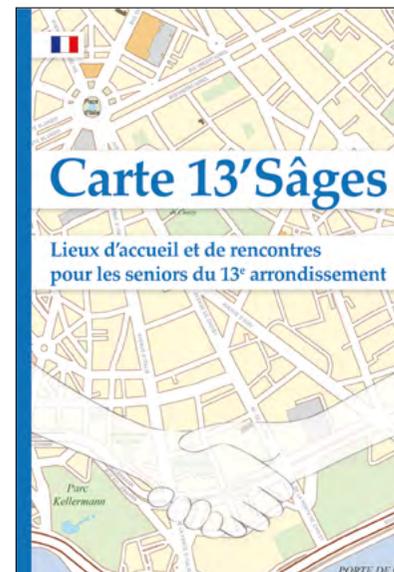
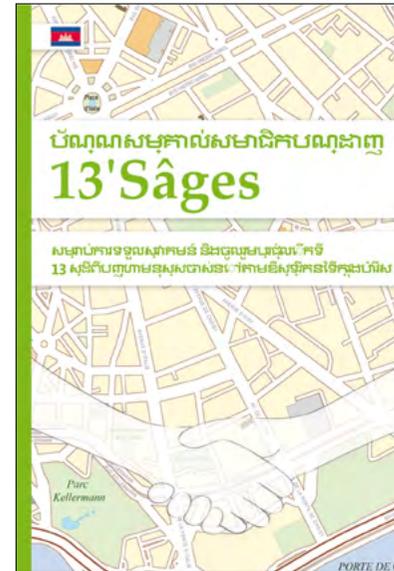
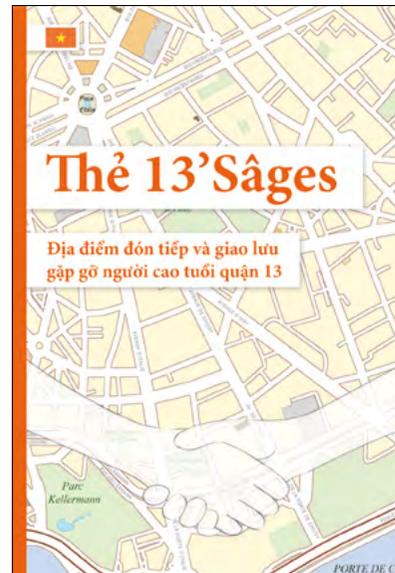




Client : **Batik International** - Paris (75)

**MAQUETTES**

**Dépliants et brochure 13'Sâges** : graphisme de dépliants en 5 langues,  
graphisme de la brochure 72 pages.



« ...avant que nous puissions trouver dans le monde qui nous entoure les changements qui nous sont nécessaires, nous devons apprendre à reconnaître en nous-mêmes la nature de ce qu'il faut modifier et le comment y parvenir. Le changement est d'abord dans nos propres attitudes... »

**FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER**  
 "Man's Supreme Inheritance" - 1910  
 Traduit par Michel Possompes

**COLLECTIF SUBITO PRESTO :**  
 Association Trisunic  
 38 avenue Philippe de Girard  
 84400 Apt  
 Mail : [contact@subito-presto.com](mailto:contact@subito-presto.com)  
 Tel. : 04 90 74 08 77  
 Lucia Carbone : 06 75 23 08 73  
 Xavier Morand : 06 88 36 94 29  
 Catherine Verrierie : 06 77 87 21 96

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 03.04.01442.044  
 auprès du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur.  
 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

**POUR PLUS D'INFORMATIONS :**  
[www.subito-presto.com](http://www.subito-presto.com)  
[www.enmouvement.asso.fr](http://www.enmouvement.asso.fr)  
[www.ati-net.com](http://www.ati-net.com)  
[www.technique-alexander-france.com](http://www.technique-alexander-france.com)

**À APT > VAUCLUSE > REGION PACA**

**Centre de formation**  
 À L'ENSEIGNEMENT **F. M. ALEXANDER**

**COLLECTIF SUBITO PRESTO**  
 association Trisunic, en partenariat avec  
 l'association **EN MOUVEMENT**

**LE CENTRE DE FORMATION**

Ouvert en 2011 à Apt, le centre propose une formation à la technique F. M. Alexander aux personnes désireuses d'acquies ou d'approfondir les outils qui proposent enseignement pour obtenir une **formation certifiante professionnelle internationale** ou accéder aux **principes fondamentaux** de la technique pour évoluer dans leurs pratiques professionnelles (domaines courts).

**LA FORMATION CERTIFIANTE :**

**Formation certifiante sur 4 ans (150 h / an).**  
 Organisée comme suit : 10 sessions de 8 jours (28 h / mois) + 2 sessions de 35 h.

**Formation certifiante sur 5 ans (280 h / an).**  
 Organisée comme suit : 10 sessions de 8 jours (21 h / mois) + 2 sessions de 35 h.

Cette formation permet d'obtenir le **Certificat de professeur de Technique F. M. Alexander**.

**Procédures d'admission et prérequis :**  
 Les candidats à la formation doivent avoir pris un minimum de 10 leçons ou suivi des stages de la technique Alexander auparavant.  
 Ils doivent fournir un CV et une lettre de motivation et participer à un entretien pour évaluer leur motivation et leur engagement et poser leurs questions sur le contenu et le déroulement de la formation. Un règlement intérieur est approuvé et signé par chaque étudiant en début de formation, il leur est remis un livret d'accueil.

**Procédures d'évaluation :**  
 À la fin de chaque année, une grille d'évaluation est remplie par chaque étudiant et un bilan personnalisé est organisé pour chacun. À la fin du cycle des 4 ou 5 ans de formation, chaque étudiant est présenté à la Certification ATI (Alexander Technique International). L'évaluation des compétences pratiques et théoriques par 3 évaluateurs certifiés ATI. Évaluation de la mémoire de fin de formation présentée par l'étudiant.

**LES FORMATIONS COURTES :**

Ces formations courtes (30h) sont élaborées à la demande pour des groupes ou des individus qui ont identifié des lacunes dans leur formation initiale ou souhaitent faire évoluer leurs pratiques, quel que soit leur domaine d'activité : artistes de spectacle, professionnels de la petite enfance, éducateurs, enseignants, infirmiers et professionnels paramédicaux, travailleurs sociaux, entrepreneurs soucieux de prévenir les TMS ou le stress au travail. Les calendriers sont construits en amont avec les participants.

Une attestation de stage est délivrée en fin de session. Ces formations courtes ne donnent en aucun cas le droit de se déclarer professeur de Technique F. M. Alexander. Elles apportent des outils en complément des Formations initiales et de l'expérience professionnelle des stagiaires dans leurs différents métiers.

**TARIFS ET LIEU :**

**FORMATION CERTIFIANTE DE PROFESSEUR DE LA TECHNIQUE ALEXANDER :**  
 4950 € / an pour la formation certifiante sur 4 ans payable sur 11 ou 12 mois.  
 3960 € / an pour la formation certifiante sur 5 ans payable sur 11 ou 12 mois.

**FORMATIONS COURTES :**  
 30h : 750 € avec prise en charge ;  
 sur 450 € sans prise en charge (auto-financement).

À Apt, La Maison en Mouvement, 245 avenue Philippe de Girard, ou sur site, à la demande, pour un groupe de 12 personnes maximum.

Nous favorisons l'échange et la rencontre avec d'autres centres de formation à l'enseignement F. M. Alexander en France et à l'étranger, mais aussi le croisement avec d'autres enseignements et d'autres pratiques d'éducation somatique. Le Centre est également ouvert à des « visiteurs », c'est à dire des personnes qui peuvent venir travailler avec les étudiants pendant les sessions de la formation certifiante en échange d'une participation de 10 € pour 2 heures.

**L'ENSEIGNEMENT F. M. ALEXANDER**

Frederick Matthias Alexander (Australie 1869 - Londres 1955) était comédien et connaissait des problèmes vocaux qui menaçaient sa carrière. Les médecins ne pouvaient lui dire aucune cause physiologique. Il pensa qu'il prenait peut-être lui-même le problème, et amorça une intense observation de sa posture et de sa technique vocale, qui l'amena à élaborer la technique qui porte son nom. Frédéric Matthias Alexander est l'un des pionniers dans les approches de conscience corporelle et de ce qu'on nomme maintenant l'Éducation Somatique.

L'enseignement de l'AT Alexander s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer l'usage de soi, ce qui n'inclut pas seulement l'usage des mécanismes fonctionnels du corps mais aussi et surtout l'usage de la relation corps/esprit, ce qu'Alexander appelait l'unité psycho-physique de l'être humain. Cela poursuit le caractère tous les aspects de la vie, quotidienne, professionnelle et relationnelle, en questionnant la

manière dont nous répondons aux stimuli. Partant des habitudes de l'élève, le professeur aide à les reconnaître pour les modifier si besoin est : les tensions inutiles sont peu à peu relâchées, l'élève apprend à modifier l'usage qu'il fait de son corps et de sa conscience pour restaurer une meilleure gestion de l'équilibre afin de s'adapter, de mieux respirer et d'éviter d'inutiles douleurs dues à la répétition de mouvements peu fonctionnels, mais aussi d'apprendre différemment la relation à autrui, à l'éprouver, aux sollicitations de la vie. Le travail se termine par le toucher et par la parole pour révéler et améliorer l'attention de l'élève vis-à-vis de lui-même afin qu'il devienne un acteur conscient de sa façon d'être, d'agir et de penser.

L'enseignement de F. M. Alexander se situe résolument dans le champ de la pédagogie et non de la thérapie mais il apporte des outils qui peuvent intéresser le milieu médical et para-médical.

**Les formations s'articulent autour des 5 fondamentaux de cet enseignement :**  
 le reconnaissance des habitudes néfastes, le contrôle primaire, l'inhibition, les directions, la non-fabilité des sensations.

**La formation certifiante a pour objectifs de permettre à chaque étudiant de :**  
 - développer ses capacités d'écoute et d'attention vis-à-vis de lui-même et d'autrui ;  
 - acquies la qualité de toucher spécifique à cet enseignement ;  
 - mettre en pratique dans son quotidien et sa vie professionnelle les principes d'Alexander ;  
 - affirmer sa créativité et son esprit critique dans l'exercice de cette pratique ;  
 - acquies une compétence lui permettant, par le toucher et par la parole, de transmettre et de favoriser une qualité d'être avec ses futurs élèves ;  
 - pouvoir pratiquer dans des domaines variés au-delà de divers publics (milieu médical et paramédical, milieu artistique - musique, danse, théâtre - enseignement, petite enfance, publics handicapés, ...).

Bien entendu il est obligatoire de lire les ouvrages d'Alexander.  
 Les sessions prévoient des temps pour la pratique et pour la théorie.

**Les formations courtes ont pour objectifs de :**  
 - aider à reconnaître des habitudes professionnelles ou des pratiques (arts, sports, ...) peu efficaces, afin de les transformer ;  
 - donner des outils adaptés à chaque profession pour permettre d'améliorer les pratiques, poser les stagiaires eux-mêmes et pour les personnes avec qui ils travaillent ;  
 - conduire les stagiaires vers une plus grande créativité et une meilleure autonomie dans l'exercice de leurs professions.

**LES FORMATEURS :**

Lucia Carbone, Xavier Morand et Catherine Verrierie, professeurs certifiés de l'enseignement F. M. Alexander, affiliés à ATI (Alexander Technique International) formés auprès de Marie-Françoise La Fol (Paris).

**Think UP**

**JOURNÉE NATIONALE**  
 de la **TECHNIQUE F. M. ALEXANDER**

**ATI FRANCE**

**25 JANVIER 2020**

ATELIERS DÉCOUVERTES  
 SÉANCES INDIVIDUELLES  
 CONFÉRENCES  
 ÉCHANGES

PARTOUT EN FRANCE

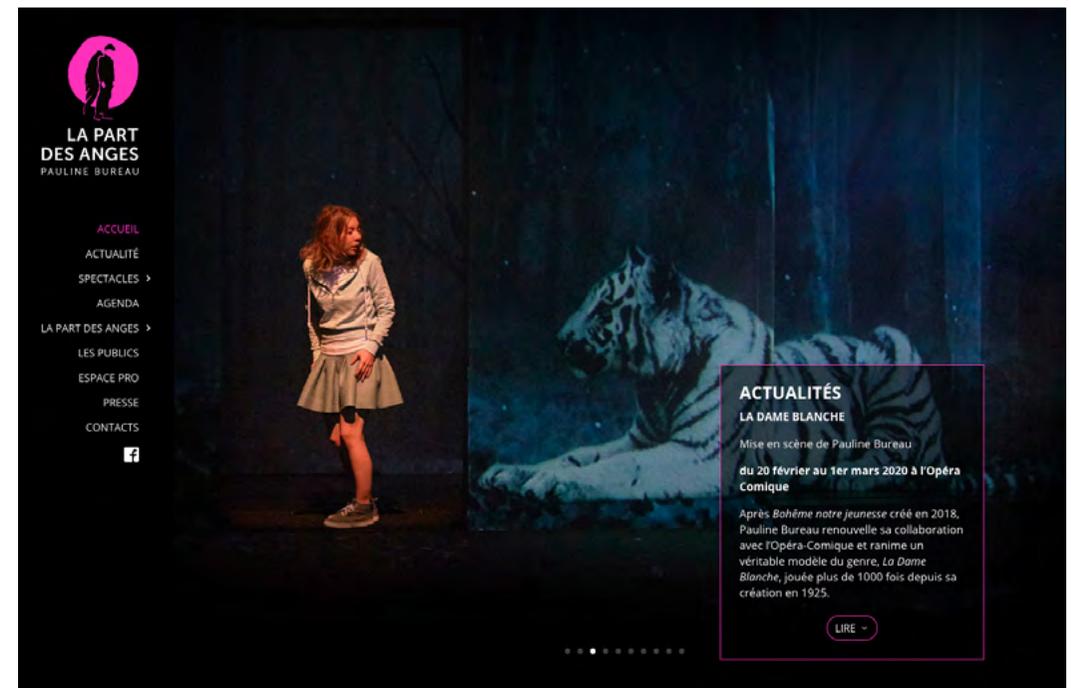
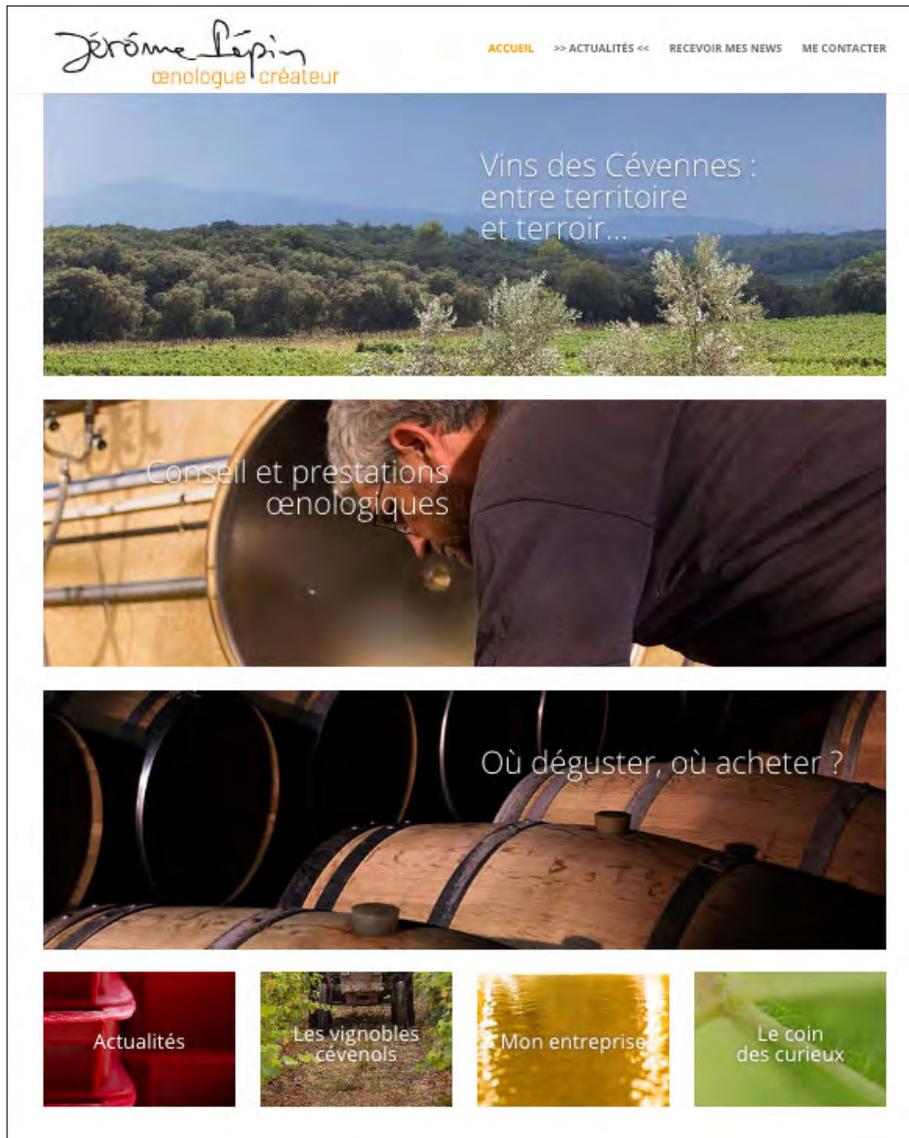
**RENSEIGNEMENTS :**  
 ATI FRANCE - 06 21 20 35 99  
[contact@technique-alexander-france.com](mailto:contact@technique-alexander-france.com)  
[www.technique-alexander-france.com](http://www.technique-alexander-france.com)



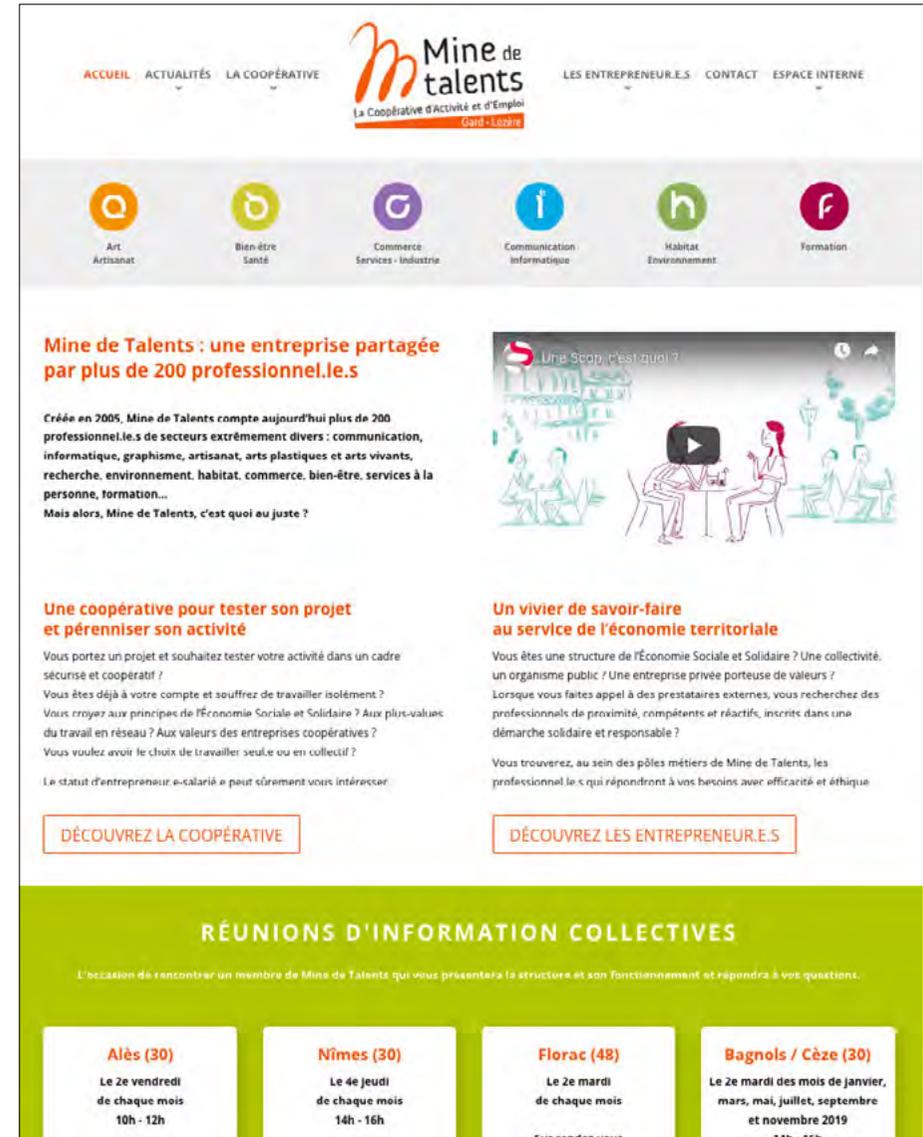
Clients : **Jérôme Pépin**, œnologue - Lézan (30)  
& **La Part des anges - Cie Pauline Bureau** - Paris (75)

Sites internet : conception, design, réalisation, maintenance.

SITES WEB



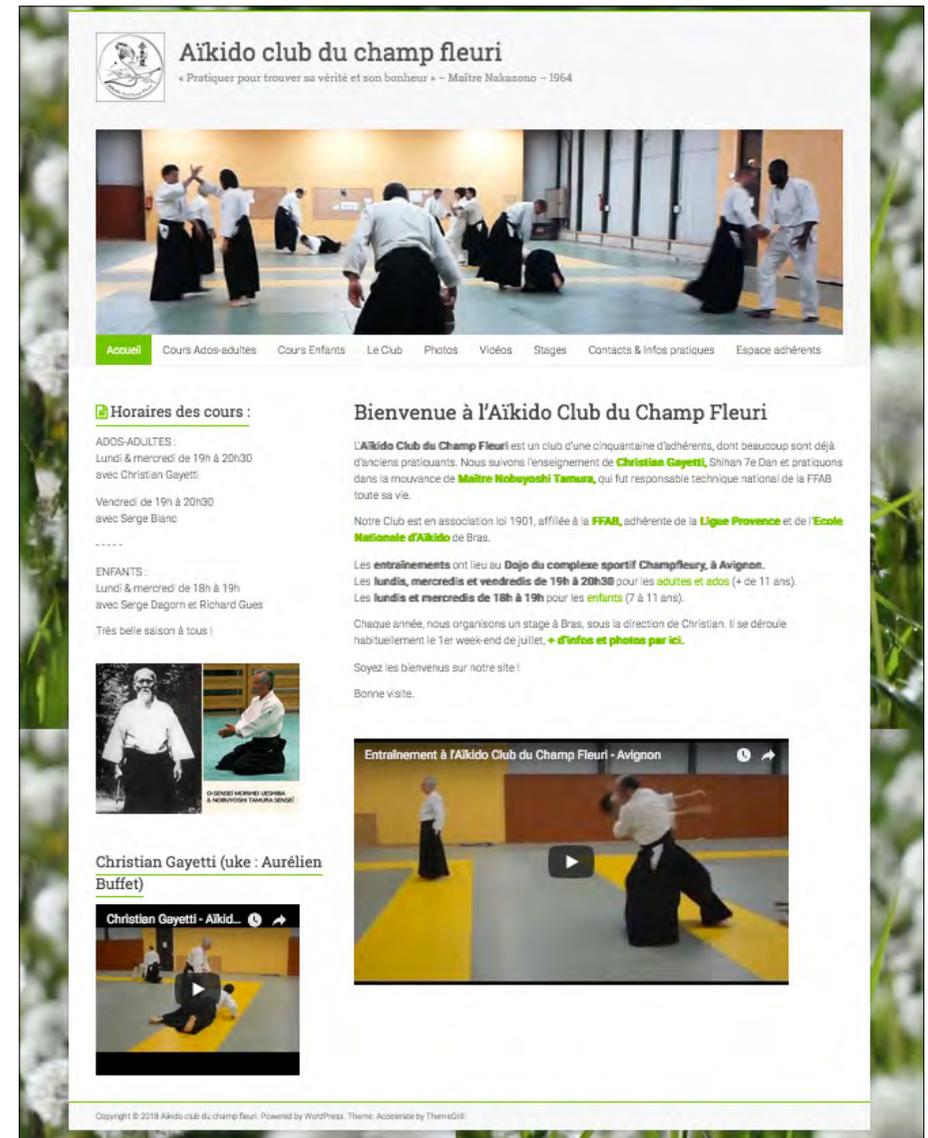
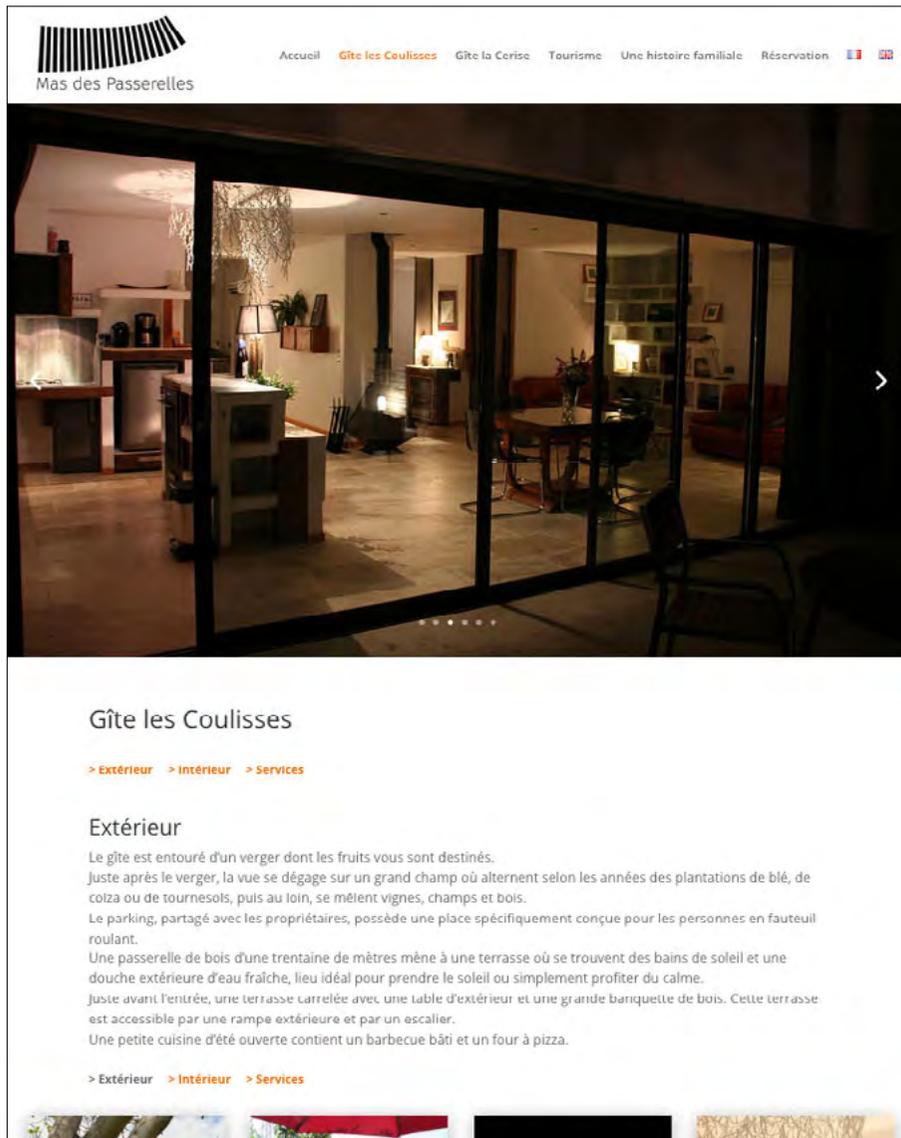
Clients : **Centre de formation**, Apt (84)  
 & **SCOP Mine de Talents**, Coopérative d'Activité et d'Emplois, Alès (30)  
**Sites internet** : conception, design, réalisation, maintenance.



Clients : **Mas des Passerelles** - Anduze (30)  
& **Aïkido club du champ fleuri** - Avignon (84)

Sites internet : conception, design, réalisation, maintenance.

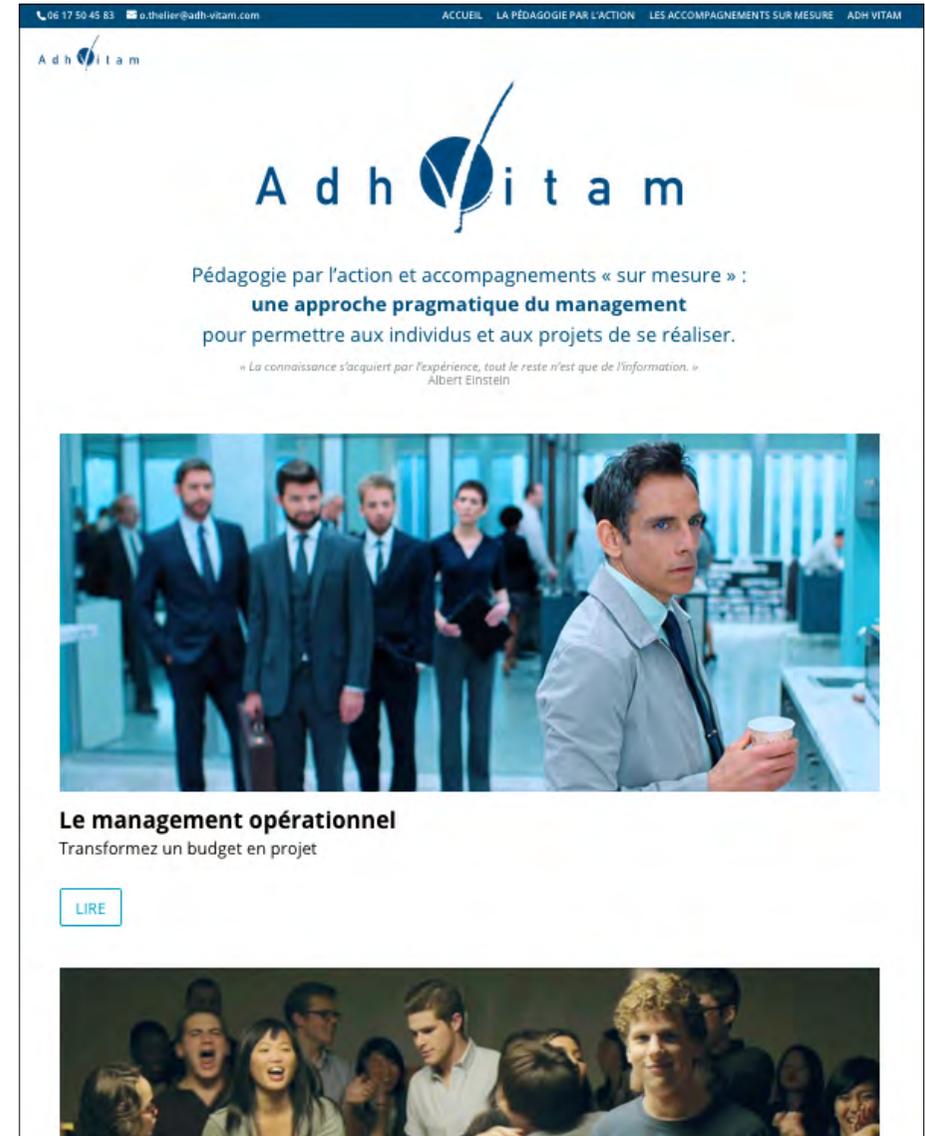
SITES WEB



Clients : **Christine Théliér**, accompagnement en parentalité, Les Angles (30)  
& **Adh Vitam**, coaching, Les Angles (30)

SITES WEB

Sites internet : conception, design, réalisation, maintenance.



Clients : **STA Montélibus**, réseau de bus - Montélimar (26)  
& **Galéo**, réseau de transports en commun - St Péray (07)

Sites internet : conception, design, réalisation, maintenance.

SITES WEB

**STA Montélibus** Montélibus... on fait de + en +

09h00 - 12h15  
16h30 - 18h00  
Lundi à vendredi

10h00 - 13h00  
Samedi

04 75 01 96 00

SE DÉPLACER - TARIFS - S'INFORMER -

**HORAIRES**

PLANS DU RÉSEAU  
ITINÉRAIRE  
VÉLOS À LOUER

ITINÉRAIRE HORAIRES  
PLANS VÉLOS  
TARIFS INFOS TRAFIC  
ACTUALITÉS CONTACT

**HORAIRES**

Le réseau Montélibus circule selon 2 ou 3 périodes de fonctionnement selon les lignes :

- période scolaire
- samedis et vacances
- été

Pour connaître ces périodes, consultez le calendrier du réseau 2019/2020.

**HORAIRES EN TEMPS RÉEL**

Pour savoir dans combien de minutes votre bus va arriver, utilisez notre module de recherche d'horaires en temps réel !

Vous pouvez aussi connaître votre temps d'attente sur place à votre arrêt de bus, en utilisant le lecteur de QR Code de votre smartphone.

> Voir la vidéo

**HORAIRES LIGNES RÉGULIÈRES**

SERVICES SCOLAIRES  
TRANSPORT À LA DEMANDE  
PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

**Horaires lignes régulières**

Ligne	Destinations	Horaires
1	MONTÉLIMAR Pracontal MONTÉLIMAR Portes de Provence	Consulter PDF
À compter du 8 Juillet 2019. Du lundi au samedi toute l'année.		
2	MONTÉLIMAR De Gaulle MONTÉLIMAR Portes de Provence	Consulter PDF
À compter du 8 Juillet 2019. Du lundi au samedi toute l'année.		
3	MONTÉLIMAR La Rochelle MONTÉLIMAR Hôpital	Consulter PDF
À compter du 8 Juillet 2019. Du lundi au samedi toute l'année.		
4	MONTÉLIMAR De Gaulle CHATEAUNEUF Piscine	Consulter PDF
À compter du 12 Novembre 2019. Du lundi au samedi toute l'année.		
5	MONTÉLIMAR De Gaulle MONTÉLIMAR Léonards	Consulter PDF
À compter du 8 Juillet 2019. Du lundi au samedi toute l'année.		
6	MONTÉLIMAR De Gaulle MONTÉLIMAR Duras	Consulter PDF
À compter du 8 Juillet 2019. Du lundi au samedi toute l'année.		

**galéo** NOTRE GROUPE | NOS ACTIVITÉS | ACTUALITÉS / TRAFIC | RECRUTEMENT | CONTACT

9h-12h • 14h-17h | 04 78 25 42 37

galéo MOBILITÉ

- LIGNES RÉGULIÈRES & DESSERTES SCOLAIRES
- LIGNES NATIONALES & INTERNATIONALES
- LOCATION D'AUTOCAR AVEC CONDUCTEUR
- TRANSPORT DE PERSONNEL

galéo TRAVEL

- VOYAGES EN GROUPE « SUR MESURE »
- VOYAGES TOURISTIQUES

Laetitia Velay

Graphiste / webmaster



Villeneuve les Avignon (30)

Tél. : 06 10 48 11 37

Mail : [laetitiavelay@free.fr](mailto:laetitiavelay@free.fr)

> Membre de l'agence **COM'les 10doigts**