



# POZVÁNKA NA KURZ SEZNÁMENÍ S ALEXANDROVOU TECHNIKOU

Alexandrova technika je metoda, která nám může pomoci poznat a zlepšit způsob, jakým se pohybujeme, vnímáme a reagujeme. Je to postupný proces, kdy učitel vede žáka pomocí kontaktu rukou skrze navyklé denní aktivity jako je sezení, vstávání, chůze nebo specifické aktivity jako zpívání či psaní na počítači a dává tak možnost provést je přirozeně a bez zbytečné námahy. Kde není zbytečná námaha, tam také není důvod k chybné funkci a zdravotním problémům.

Kurz povede hostující Karen Wentworth s asistencí Petry Litvínové a Šárky Provazníkové. Bude překládán z angličtiny do češtiny.

## KDY? 14. 8. – 18. 8.

Kurz bude probíhat po 5 dní a bude zahájen a ukončen společným workshopem (1,5 hod.).

Součástí kurzu jsou každý den individuální půlhodinové lekce s Karen pro všechny účastníky.

## KDE?

Ateliér Slezská 48, Praha 2; dostupné ze stanice metra A Jiřího z Poděbrad

## KURZOVNÉ: 2300 Kč

## KONTAKT:

pro informace, přihlášky a podmínky platby prosím pište na e-mail adresu: [coastby@gmail.com](mailto:coastby@gmail.com)

nebo volejte Šárku na tel.: **608 802 218**

či Petru od 3. srpna na tel.: **775 950 544**

***Karen Wentworth** je učitelka Alexandroviny Techniky působící v Londýně, kde vede školu pro budoucí učitele AT (The Alexander Technique Studio). Vystudovala AT s Walterem a Dilys Carringtonovými v letech 1973 - 77 a od té doby se AT věnuje na plný úvazek. Předtím byla profesionální tanečnicí a herečkou (Juliard School of Music and Dance 1956- 59), studovala práci s hlasem a byla členkou mnoha tanečních a divadelních společností. Pořádala krátké kurzy AT na různých místech světa a vedla školu pro učitele AT v Dánsku (1984-87).*

***Šárka Provazníková** působí jako učitelka Alexandroviny techniky v Praze od roku 2006.*

***Petra Litvínová** studuje posledním rokem s Karen v The Alexander Technique Studio.*

*Těšíme se na setkání!*