

1ª SEMANA INTERNACIONAL DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A TÉCNICA ALEXANDER

O SESC Vila Mariana, em parceria com as Associações da Técnica Alexander do Brasil (ABTA), Alemanha, Austrália, Estados Unidos, Grã-Bretanha e Israel, e com o *Projeto Técnica Alexander: Pensar em Atividade*, realiza a **1ª Semana Internacional de Conscientização sobre a Técnica Alexander**, em comemoração aos 101 anos de ensinamento da técnica.

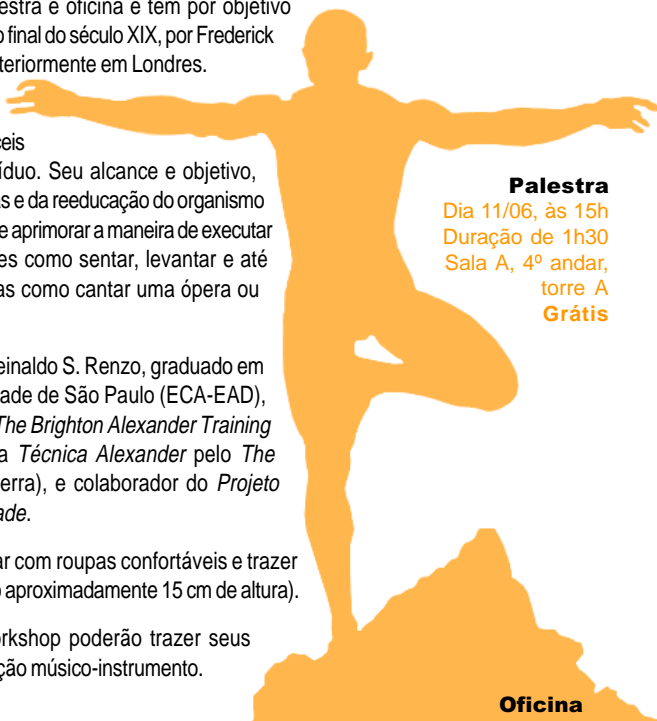
A programação reúne workshop, palestra e oficina e tem por objetivo divulgar a técnica e o trabalho iniciado no final do século XIX, por Frederick Matthias Alexander, na Austrália e posteriormente em Londres.

A *Técnica Alexander* baseia-se nos princípios da natureza, tornando mais fáceis e saudáveis os movimentos do indivíduo. Seu alcance e objetivo, além do alívio de tensões desnecessárias e da reeducação do organismo humano como um todo, busca modificar e aprimorar a maneira de executar tudo o que fazemos, de ações simples como sentar, levantar e até mesmo descansar, às mais complexas como cantar uma ópera ou participar de uma corrida.

As atividades serão ministradas por Reinaldo S. Renzo, graduado em Interpretação Dramática na Universidade de São Paulo (ECA-EAD), professor da *Técnica Alexander* pelo *The Brighton Alexander Training Centre* (Inglaterra), pós-graduado na *Técnica Alexander* pelo *The Constructive Teaching Centre* (Inglaterra), e colaborador do *Projeto Técnica Alexander: Pensar em Atividade*.

Para a participação, é necessário estar com roupas confortáveis e trazer livros para apoio de cabeça (totalizando aproximadamente 15 cm de altura).

Os músicos que participarem do workshop poderão trazer seus instrumentos, para um trabalho da relação músico-instrumento.



Palestra

Dia 11/06, às 15h
Duração de 1h30
Sala A, 4º andar,
torre A
Grátis

Workshop

Dia 12/06, às 10h30 – Duração de 6h30
Sala A, 4º andar, torre A
R\$ 20,00; R\$ 15,00 (usuário matriculado) e
R\$ 10,00 (trabalhador no comércio e serviços
matriculado e dependentes).

Oficina

Dias 15 e 17/06, às 19h
Duração de 1h30
Sala Corpo & Artes, 6º andar, torre B
R\$ 10,00; R\$ 7,50 (usuário matriculado) e
R\$ 5,00 (trabalhador no comércio e serviços
matriculado e dependentes).

Inscrições na Central de Atendimento. Vagas limitadas



SESC SP
VILA MARIANA

ABTA
Associação Brasileira da
Técnica Alexander

SESC Vila Mariana

R. Pelotas, 141 • CEP 04012-000 • Tel. 5080-3000 • Fax: 5539-4201 • email@vilamariana.secscsp.org.br • www.secscsp.org.br • 0800-118220