



Alexandra Fridrici

« J'avais l'impression que ses mains entraient en moi sans qu'aucune couche protectrice puisse lui résister. On me demanda alors de chanter quelque chose, ce que je commençais par refuser puis j'ai fini par me lancer et je n'ai pas compris ce qui m'arrivait. Ma voix venait de partout, toutes les parties de mon corps chantaient, « ça » chantait et je ne maîtrisais plus rien ! Le son était rond, plein et puissant, et moi je ne faisais que rendre cela possible en étant on ne peut plus connectée. »



Clément Deboever

« A l'ETAPP, en pratiquant la technique, il m'est possible d'accéder à un autre espace-temps tout d'abord inconnu puis familier, à une terre que je défriche sans cesse avec étonnement, en réalisant que je l'habite et qu'elle est bien différente de celle que je me destinais. La technique me réjouit par sa simplicité, sa profondeur, sa densité. Je peux me détacher de l'espace-temps qui m'était imposé par l'environnement, mes conceptions et mes habitudes. Je me surprends petit à petit à interagir avec une pulsation d'un autre ordre, calme, bienveillante, toujours en mouvement. En faisant corps avec cette pulsation, la peur s'éloigne, le passé et le futur ne sont plus des freins, l'expansion est la permanence »



Anne

*Musicienne et Comédienne*

« La confiance et le moyen indirect sont les deux principes essentiels de la pédagogie. Le premier facteur à développer est la confiance, la capacité de s'affranchir du jugement, du « comme il faut ». La recherche de la globalité, c'est aussi chercher à restaurer la dignité de l'homme sans cesse bafouée à toutes les époques de l'histoire. »



Sébastien

*Professeur de technique Alexander et de tango argentin*

"Après dix ans d'expérience en tant qu'ingénieur dans l'industrie et ayant expérimenté les effets bénéfiques de la technique Alexander sous forme de séances individuelles pendant un an, j'ai eu envie d'approfondir cette technique à l'ETAPP afin de pouvoir l'enseigner. J'y ai appris que l'amélioration de l'usage de soi ne dépend pas d'une compréhension intellectuelle et extérieure de nos mécanismes de coordination ou de l'imitation de postures et de gestes d'avantage mécanique. Elle dépend d'un changement global qui passe par l'expérience pratique et interne d'une nouvelle façon consciente de s'utiliser en coordonnant la pensée et le corps. La formation dispensée à l'ETAPP offre une structure d'apprentissage particulièrement dynamique qui par ses enseignements variés et une ouverture internationale permet à ses élèves d'acquérir des outils qu'ils peuvent appliquer à eux-mêmes et qu'ils pourront à leur tour transmettre. Au niveau personnel, cette formation m'a donné des moyens conscients pour améliorer mon propre bien-être et ma performance dans toutes mes activités. La technique Alexander m'a en particulier aidé à résoudre des problèmes chroniques de rhinites allergiques, d'asthme et de bronchites liés à mon propre usage dans la vie quotidienne et au travail. Elle m'a également permis de progresser dans la danse (le tango argentin) que j'enseigne par ailleurs."



Colin

*Violoncelliste*

"Je remercie tous mes professeurs pour m'avoir supporté ces trois ans. Un autre remerciement à Odyssée pour le cours lui-même. J'ai eu l'occasion de visiter d'autres écoles dans d'autres pays, et, honnêtement, en revenant en arrière et en laissant de côté le fait d'avoir quitté mon pays et tout laissé derrière, si je devais refaire une formation, je la referai avec l'ETAPP. L'occasion qui m'a été donnée de travailler avec tant de professeurs en visite si différents les uns des autres, la liberté que j'ai eue d'expérimenter tout ce que je voulais ou presque ont contribué à ma compréhension de la TA et je ne pense pas que j'aurais pu le faire autrement."



Joëlle

*Comédienne et professeur de Technique Alexander*

"Le jour où j'ai commencé ma formation je ne savais pas si j'aurais les moyens financiers de faire les trois années mais je me suis dit qu'une année après l'autre les choses finiraient par se faire ! Elles se sont faites ! ou plutôt durant 3 ans, j'ai appris à laisser faire ! J'ai eu la chance d'avoir deux directions d'école : la première, avec Astrid Cox durant un an et demi. Et j'ai aimé tout de suite sa façon de faire confiance à la personne, sa générosité... son sourire et son enseignement. Ensuite est arrivée Odysée, et j'ai aimé la rigueur et la bonne humeur et le côté parfois caustique de ses propos qui m'ont obligée à développer mon inhibition. (Je pense que cela fait partie de sa manière de nous enseigner) Elle a ouvert l'école à d'autres horizons et tous changements sont bienvenus et demandent une adaptation qui, pour moi, fait partie de la formation de professeur. J'ai beaucoup appris avec Odysée, elle accompagne l'élève vers lui-même, à se penser différemment. Les changements que la technique opère en nous, nous déstabilisent, ils nécessitent d'avoir avec nous, élèves, des personnes qui soient aptes à recevoir les conséquences de ces déséquilibres. J'ai eu la joie d'être en présence de personnes de qualité durant ma formation. Un grand merci encore, Odysée."



Katri-Mari

*Professeur de technique Alexander*

"Il y a 20 ans j'ai fait la TA parce qu'elle rendait les gens beaux. Les gens avaient l'air rayonnants. Depuis, je me suis rendu compte que c'était bien plus que cela ! ça me mettait sans cesse en relation avec ma vraie nature et cette technique continue à me surprendre avec tant de possibilités qui nous révèlent toujours plus de couches de notre existence. Le stage de perfectionnement à l'ETAPP La richesse pédagogique et la diversité des points de vue m'a permis d'approfondir et d'élargir ma compréhension de la TA, de moi-même et de mes façons d'enseigner. Mon perfectionnement dans l'école d'Odysée est un vrai bonheur. «cause de ma formation de danseuse, mon corps a subi beaucoup de pressions dues aux habitudes comportementales et mentales d'un métier très contraignant. J'ai commencé l'école de Technique Alexander en 2007 et, durant ces trois ans, la formation m'a permis de me reconstruire dans ma vie privée et publique. Elle m'a donné différents outils qui m'ont aidés depuis à tourner une nouvelle page de ma vie et de mon travail, avec bien sûr un meilleur usage de moi et une plus grande sérénité."



Jenny

"C'est vraiment une super école et je suis très contente de pouvoir y finir mes études. C'est vrai qu'il y a beaucoup de profs et tellement de changements que lorsqu'on est un peu plus sensible, ça peut être dur, mais c'est aussi une grande qualité car on doit trouver son propre chemin et tous les professeurs nous y invitent, en nous stimulant à grandir vite."