



KOM NAAR ONZE ALEXANDER TECHNIEK ZOMERWEEK!

Geniet van tijd voor jezelf,
prachtige natuur en heerlijk eten
in het schattige dorpje Fontaines.
Vind meer ontspanning, rust en
coördinatie in activiteiten als
wandelen, zwemmen, muziek maken
en nog veel meer!



Fontaines St. Clair, (Noord) Frankrijk
1 - 7 augustus 2020

Docenten:
Maaïke Aarts & Doris Hochscheid



KOM NAAR ONZE ALEXANDER TECHNIEK ZOMERWEEK!

Tijdens deze zomerweek gaan we **diepte in met de Alexander Techniek**: je leert die toepassen op activiteiten als zwemmen, wandelen, computerwerk en nog veel meer. Wil jij liever hardlopen? Of vooral met je muziekinstrument aan de slag? Dat kan. Je kunt als deelnemer zelf dingen inbrengen waar je aan zou willen werken! We bieden je zowel vijf individuele lessen als zeven groepsworkshops met verschillende thema's. Iedereen is welkom, of je nu een beginner of gevorderde bent in deze techniek.

Het wordt een week vol zorg en **aandacht voor jezelf en je lijf**, met ruimte voor een goed boek, een brocante, de prachtige natuur en het heerlijke eten in Fontaines. Gun jezelf deze unieke kans om een sprong te maken in je ontwikkeling!

Doris en Maaïke hebben beiden ruim 17 jaar ervaring als docenten Alexander Techniek. Vanuit hun eigen achtergrond als professionele musici hebben zij veel ervaring met het voorkomen en verminderen van pijn, blessures en stress en het vergroten van flow op het concertpodium en in het dagelijks leven.

De prijs ligt tussen de € 850 en € 1055 voor een week afhankelijk van de gekozen accommodatie.

Meer informatie? Kijk op: www.fontaines.nl/workshop-alexandertechniek
Mail naar: m@thinkup.nl • info@dorishochscheid.nl