



Hélène Bellemare

Hélène Bellemare découvre la technique Alexander à la suite de tendinites chroniques liées à la pratique de la flûte traversière. Grâce à cette méthode, elle prend conscience de ses postures, faits et gestes responsables des douleurs et réapprend à jouer autrement, sans tension excessive. Elle développe une passion pour cette approche de santé globale axée sur l'individu, la prévention et la conscience de soi.

Détentrice d'un baccalauréat en musique à l'Université McGill, elle obtient son diplôme d'enseignement de la technique F.M. Alexander après une formation spécialisée de 1600 heures. Hélène est actuellement conseillère en santé globale chez iA Groupe financier. Elle souhaite faire connaître la technique Alexander comme un moyen incontournable dans la gestion des troubles musculosquelettiques en santé et sécurité au travail.