

Qu'est-ce que la Gymnastique Holistique® ?

«...Le corps humain semble posséder une tendance ordonnatrice qui collabore à remettre instantanément tout à sa place, dès qu'on lui en donne la possibilité. » Lily Ehrenfried.

Cette méthode a été fondée par le Docteur Lily Ehrenfried en 1933. C'est un travail physique concret et subtil qui vise à l'harmonie par le mouvement, grâce à l'intelligence du corps et de l'esprit. Cette approche est basée sur l'éveil sensoriel et la prise de conscience. Elle invite l'élève, à partir de mouvements simples, à découvrir sa mobilité naturelle et à pouvoir ainsi se libérer des contraintes éducatives, mécaniques, souvent source de raideurs, tassements et douleurs.

La Gymnastique Holistique® a une dimension thérapeutique, préventive et pédagogique.

Michèle MÉNAGE

25 rue du Docteur Escat

13006 Marseille

Tel : 04.91.04.60.78

Email : michelemenage@orange.fr

Michèle MÉNAGE EL KHIARI

Kinésithérapeute Méziériste®

Rolfer Avancée® Colorado USA

Praticienne en Gymnastique Holistique®

Kinésithérapeute diplômée en 1975. Formée par Françoise Mézières en 1980. Afin d'approfondir sa connaissance du fonctionnement du corps humain dans sa globalité, elle étudie l'Intégration Structurale ou Rolfing aux Etats-Unis. Elle devient Rolfer certifiée en 1986 puis Rolfer avancée en 1995. Poursuivant cette recherche, elle est depuis 1997 diplômée en Gymnastique Holistique® ou Méthode du Docteur Ehrenfried. Elle reçoit des patients en individuel et en groupe.



www.gymholistique.com

STAGE D'ÉTÉ 2018

à BARGEMON (83)

du 11 au 15 septembre



Gymnastique Holistique

ou

Méthode du Docteur Ehrenfried®

Animé par
MICHÈLE MÉNAGE

Avec la Gymnastique Holistique®

Vous viendrez goûter ou retrouver le plaisir :

- De votre ressenti corporel...
- De la libération des tensions...
- D'une nouvelle façon de bouger...

... à travers des mouvements simples et justes exécutés à votre rythme.

LOGEMENT



Le château du Reclos vous séduira par son charme et son cadre. La bâtisse propose des chambres pour 1 ou 2 personnes avec salle de bain très originale dans les tourelles. Nous prendrons nos repas confectionnés par la famille de De Villeneuve sur une belle terrasse ombragée.

www.chateaudureclos.com

Dans le haut Var, près du village de Bargemon, le château du Reclos datant du XVème siècle vous accueillera dans son immense parc. Vous pourrez vous reposer auprès des sources ou à l'ombre des arbres plus que centenaires. Vous pourrez aussi vous promener dans les villages proches de Bargemon et de Claviers.

Pour rejoindre le château du Reclos :

Par le train : arrêt Les Arcs / Draguignan

Par la route : Autoroute A8 sortie 36 Muy / Draguignan

COURS

20 heures de cours

le matin, du mardi au samedi et
un après midi.

Autres après midi et soirée libres.

PRIX DU STAGE

Stage : 370 €

(Règlement possible en plusieurs fois)

Hébergement :

375 € pension complète chambre seule

325 € pension complète chambre à deux

Le linge de toilette non fourni

ARRIVÉE

Attention ! Prévoir l'arrivée

le lundi 10 septembre
pour le repas du soir.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Gymnastique Holistique®
à BARGEMON (Var) septembre 2018

Du 11 au 15 Septembre 2018

NOM :

Prénom :

Adresse :

Tél :

E-mail :

J'ai déjà pratiqué la Gymnastique Holistique®

avec.....

Je n'ai jamais pratiqué la Gymnastique Holistique®

Ci-joint un chèque d'arrhes de :

250 € à l'ordre de Michèle Ménage pour le stage

À retourner à Michèle MÉNAGE

25 rue du Docteur Escat - 13006 Marseille

Date et signature :