

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.



www.gymholistique.com

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.

Michèle MÉNAGE

Kinésithérapeute Méziériste®

Rolfer Avancée® à Boulder Colorado USA

Praticienne en Gymnastique

Holistique®

Kinésithérapeute diplômée en 1975. Formée par Françoise Mézières en 1980. Afin d'approfondir ma connaissance du fonctionnement du corps humain dans sa globalité, j'étudie l'Intégration Structurale ou Rolfining aux Etats-Unis. Je deviens Rolfer certifiée en 1986 puis Rolfer avancée en 1995. Poursuivant cette recherche, je suis depuis 1997 diplômée en Gymnastique Holistique® ou Méthode du Docteur Ehrenfried. Je reçois des patients en individuel et en groupe.

STAGE D'ÉTÉ

à Digne-les-Bains

du 12 au 16 juillet 2020



Gymnastique Holistique

ou

Méthode du Docteur Ehrenfried®

Animé par
MICHÈLE MÉNAGE

Dans les Alpes-de-Haute-Provence, au pied des montagnes, au bord de la Bléone, l'hôtel Villa Gaia, ancienne maison de maître du XIXème siècle vous séduira par son charme.

La bâtisse entourée d'un magnifique parc propose des chambres avec salle de bain pour deux ou une personne. Les repas confectionnés par la maitresse des lieux sont servis sur une belle terrasse.

Lors des temps de pause, vous pourrez profiter du calme, de la baignade en rivière, des thermes, ou des « visites découvertes » que vous propose la ville.



www.hotel-villagaia-digne.com

Tel : 04 92 31 01 60
06 71 14 83 19

INFORMATIONS PRATIQUES

Il est possible de rejoindre Digne-les-Bains par car (4 à 5 par jour) à partir des gares TGV d'Aix-en-Provence ou de Marseille.

COURS

20 heures de cours
le matin, du dimanche au jeudi.
Après-midi et soirée libres

COÛT DU STAGE

Stage : 375 €
Règlement possible en plusieurs fois
Hébergement :
480 € pension complète chambre à deux.

A compter du 12 juin,
en cas de désistement,
arrhes et hébergement ne sont pas
remboursés.

ARRIVÉE

Attention ! Prévoir d'arriver
le samedi 11 juillet pour le repas du soir.

Michèle MÉNAGE

Tel : 04.91.04.60.78
Email : michelemenage@orange.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Gymnastique Holistique®
à Digne-les-Bains

Du 12 au 16 juillet 2020

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 :
255 € à l'ordre de Michèle Ménage pour le stage
480 € à l'ordre de Villa Gaia pour l'hébergement

À retourner à Michèle MÉNAGE
25 rue du Docteur Escat - 13006 Marseille
Date et signature :