

*"Je me crois autorisée à donner mon opinion sur la Gymnastique Holistique de Michèle parce que je la pratique avec constance et plaisir depuis 20 ans.↵*

*Constance : Je tiens à ce mot. Ce travail hebdomadaire est devenu presque une addiction pour moi tant les bienfaits sont réels et de mieux en mieux perceptibles au fil des années. Je n'aime pas sauter de cours parce qu'ils me manquent physiquement, et me privent de ce bien-être qui suit chaque séance et dure de plus en plus longtemps, quand je travaille régulièrement.↵*

*J'ai parlé aussi de plaisir : non seulement je ne m'ennuie jamais, mais mon plaisir vient de ce que chaque séance est nouvelle et inattendue. Pas de routine, jamais les mêmes exercices, mais toujours une grande cohérence entre eux. Jamais les mêmes effets, mais toujours le sentiment de se faire du bien. Bref, tout est toujours si différent qu'après 20 ans, il me semble ne rien connaître encore de la richesse de cet enseignement, ni de la variété des exercices proposés. ↵*

*Deux remarques encore : d'abord sur Michèle en tant que personne. Son enthousiasme et sa conviction contribuent beaucoup à rendre ses cours vivants, et nous donnent envie de "bien faire", même si c'est à nous de trouver ce qui est "bien" pour nous. Ensuite, Michèle m'a donné une conscience de mon corps et de son fonctionnement qui est toujours (ou presque) maintenant présente à mon esprit. A 77 ans, je me sens bien droite dans mes bottes, et plus tonique qu'à 57... et je fais attention à moi. Merci, Michèle. »*