

## 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](http://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® 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 Rolfing 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 01 au 06 juillet 2023



## Gymnastique Holistique

ou

Méthode du Docteur Ehrenfried®

Animé par  
MICHELE MENAGE

Dans les Alpes de Haute Provence, au pied des montagnes, au bord de la Bléone, l'hôtel Villa Gaïa, ancienne maison de maître du XIX<sup>ème</sup> 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.



Michèle MENAGE : 04 91 04 60 78  
[michelemenage@orange.fr](mailto:michelemenage@orange.fr)

[www.hotel-villagaia-digne.com](http://www.hotel-villagaia-digne.com)

## 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

24 heures de cours

Le matin, du samedi au jeudi.

Après-midi et soirée libres.

### COÛT DU STAGE

Stage : 450 €

Règlement possible en plusieurs fois

Hébergement pension complète : 610 €

**Réserver votre hébergement**

**directement à la Villa Gaïa**

par tel au 06 75 55 90 52

par mail :

[contact@hotel-villagaia-digne.com](mailto:contact@hotel-villagaia-digne.com)

A compter du 01 juin, en cas de désistement, arrhes et hébergement ne sont pas remboursés.

### ARRIVÉE

Attention ! Prévoir d'arriver

**le vendredi 30 juin** pour

le repas du soir.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Gymnastique Holistique®  
à Digne-Les-Bains

**Du 01 au 06 juillet 2023**

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : .....

E-mail : .....

J'ai déjà pratiqué la Gymnastique Holistique®

avec : .....

Je n'ai pas pratiqué la Gymnastique Holistique®

Ci-joint un chèque d'arrhes de :  
180 € à l'ordre de Michèle Ménage

À retourner à Michèle MÉNAGE  
25 rue du Docteur Escat  
13006 Marseille

Date et signature :