

## 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.

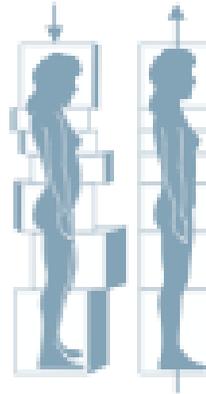
La Gymnastique Holistique® a une dimension thérapeutique, préventive et pédagogique.

[www.gymholistique.com](http://www.gymholistique.com)

## 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 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 à MARSEILLE

Du 22 au 26 février 2025



## 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.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### COURS

20 heures de cours réparties  
du samedi 9h au mercredi 13h15.

### HORAIRES DES COURS

De 9h à 13h15  
avec pause de 15 minutes.  
Après-midi et soirée libres.

### LIEU DU STAGE

25 rue du Docteur Escat  
13006 Marseille

### COÛT DU STAGE

360 €

Règlement possible en plusieurs fois

A compter du 08 février,  
en cas de désistement,  
les arrhes ne sont pas remboursées.

### Michèle MÉNAGE

25 rue du Docteur Escat  
13006 Marseille

Email : [michelemenage@orange.fr](mailto:michelemenage@orange.fr)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage à Marseille  
Gymnastique Holistique®

Du 22 au 26 février 2025

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 :