

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® 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 États-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.

STAGE D'ÉTÉ à Digne-les-Bains

du 02 au 06 juillet
2026



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 Gaia, ancienne maison de maître du XIX^{ème} 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
michelemenage@orange.fr

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 jeudi au lundi.
Après-midi et soirée libres.

COÛT DU STAGE

Stage : 397 €

Règlement possible en plusieurs fois

Hébergement pension complète : 750€

**Réserver votre hébergement
directement à la Villa Gaïa**

par tel au 06 75 55 90 52

par mail :

contact@hotel-villagaia-digne.com

A compter du 30 mai, en cas de désistement, arrhes et hébergement ne sont pas remboursés.

ARRIVÉE

Attention ! Prévoir d'arriver
le mercredi 01 Juillet
pour le repas du soir.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Gymnastique Holistique® à
Digne-Les-Bains

Du 02 au 06 juillet 2026

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 :
200 € à l'ordre de Michèle Ménage

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

Date et signature :