

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.

Michèle MÉNAGE

Kinésithérapeute Méziériste®

Rolfer Avancée® 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 Rolfer 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.

Qu'est-ce que la psychophonie® ?

La Psychophonie® a été fondée par Marie-Louise Aucher. C'est une démarche auto-expérimentale d'harmonie vitale basée sur le travail de la voix parlée et chantée. Elle fait le lien essentiel entre réceptivité et émission. Elle met en jeu la conscience sensorielle, l'expression instinctive des sentiments, la conscience du corps dans sa verticalité et son horizontalité, et les différents étages de la respiration.

Sylvie BOUREL

Musicienne-Psychophoniste®

Musicienne, éducatrice musicale depuis 1977, je me suis formée au Chant Familial et Prénatal avec Marie-Louise Aucher et le Collège de Psychophonie. Certifiée Psychophoniste® en 2003. Je continue mes recherches avec des professionnels de la voix et du corps. Je propose un travail vocal en lien avec les aspects physiologiques, émotionnels et énergétiques. J'anime « l'Atelier de la Voix » à Digne ainsi que des formations et conférences en France et à l'étranger, essentiellement dans le domaine de la santé et l'éducation.

Sylvie BOUREL : 06 66 38 54 78

Villa GAÏA : 04 92 31 21 60

06 75 55 90 52

STAGE DE PRINTEMPS 2026

L'Instant du Corps et de la Voix à Digne-les-Bains du 28 au 31 mai



Animé par
Sylvie BOUREL et Michèle MÉNAGE

Contacts :

sylvieb.melusine@wanadoo.fr

michelemenage@orange.fr

contact@hotel-villagaia-digne.com

L'Instant du corps et de la voix

Parce que le travail sensitif de la voix dans la verticalité agit sur le ressenti corporel, parce que la voix parlée et chantée bénéficie du travail de la Gymnastique Holistique, nous vous proposerons d'alterner des temps de pratique de Gymnastique Holistique® et de Psychophonie® pour :

- Expérimenter un travail proprioceptif du corps.
- Découvrir le placement physiologique du corps dans l'espace et comment ce placement facilite le chant.
- Explorer la respiration dans tous ses sens.
- Agir avec le repoussé du sol pour la construction de la verticalité afin de libérer l'émission de la voix.
- Vivre les interrelations entre espaces corporels et voix chantée et parlée.

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

du jeudi 28 mai 9h 30
au dimanche 31 mai 12 h

COÛT DU STAGE

Stage : 442 €

Règlement possible en plusieurs fois

Hébergement : 435 €
pension complète chambre seule.

Externes (déjeuner compris) : 133 €

A réserver

directement à la Villa Gaïa

par tel au 06 75 55 90 52

par mail :

contact@hotel-villagaia-digne.com

A compter du 15 avril en cas de désistement, arrhes cours et hébergement ne sont plus remboursés.

ARRIVÉE

Attention ! Prévoir d'arriver
Le mercredi 27 mai pour le diner.

BULLETIN D'INSCRIPTION

L'Instant du Corps et de la Voix

à Digne-les-Bains

du 28 mai au 31 mai

NOM :

Prénom :

Adresse :

Tél :

E-mail :

J'ai déjà pratiqué la Gymnastique Holistique®
avec :

J'ai déjà pratiqué la Psychophonie®
avec :

Ci-joint un chèque d'arrhes de :
200 € à l'ordre de Michèle Ménage pour le stage

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

Date et signature :