

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

25 rue du Docteur Escat

13006 Marseille

Tel : 04.91.04.60.78

Email : michelemenage@orange.fr

Michèle MÉNAGE EL KHIARI

Kinésithérapeute Méziériste®

Rolfer Avancée® Colorado USA

Praticienne en Gymnastique Holistique®

Kinésithérapeute diplômée en 1975. Formée par Françoise Mézières en 1980. Afin d'approfondir sa connaissance du fonctionnement du corps humain dans sa globalité, elle étudie l'Intégration Structurale ou Rolfing aux Etats-Unis. Elle devient Rolfer certifiée en 1986 puis Rolfer avancée en 1995. Poursuivant cette recherche, elle est depuis 1997 diplômée en Gymnastique Holistique® ou Méthode du Docteur Ehrenfried. Elle reçoit des patients en individuel et en groupe.



www.gymholistique.com

STAGE D'ÉTÉ 2019

à BARGEMON (83)

du 16 au 20 septembre



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.

LOGEMENT



Le château du Reclos vous séduira par son charme et son cadre. La bâtisse propose des chambres pour 1 ou 2 personnes avec salle de bain très originale dans les tourelles. Nous prendrons nos repas confectionnés par la famille de De Villeneuve sur une belle terrasse ombragée.

www.chateaudureclos.com

Dans le Haut-Var, près du village de Bargemon, le château du Reclos datant du XVème siècle vous accueillera dans son immense parc. Vous pourrez vous reposer auprès des sources ou à l'ombre des arbres plus que centenaires. Vous pourrez aussi vous promener dans les villages proches de Bargemon et de Claviers.

Pour rejoindre le château du Reclos :

Par le train : arrêt Les Arcs / Draguignan

Par la route : Autoroute A8 sortie 36 Muy / Draguignan

COURS

20 heures de cours

le matin, du lundi au vendredi.

Après-midi et soirées libres.

PRIX DU STAGE

Stage : 370 €

(Règlement possible en plusieurs fois)

Hébergement :

375 € pension complète chambre seule

325 € pension complète chambre à deux

Le linge de toilette n'est pas fourni

ARRIVÉE

Attention ! Prévoir l'arrivée

le dimanche 15 septembre

pour le repas du soir.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Gymnastique Holistique®
à BARGEMON (Var) septembre 2019

Du 16 au 20 septembre 2019

NOM :

Prénom :

Adresse :

Tél :

E-mail :

J'ai déjà pratiqué la Gymnastique Holistique®

avec.....

Je n'ai jamais pratiqué la Gymnastique Holistique®

Ci-joint un chèque d'arrhes de :

250 € à l'ordre de Michèle Ménage pour le stage

À retourner à Michèle MÉNAGE

25 rue du Docteur Escat - 13006 Marseille

Date et signature :