

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 Rolfer 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 Digne-les-Bains

du 13 au 17 juillet



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



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 2 ou 1 personnes. Nous prendrons nos repas confectionnés par la maîtresse des lieux sur une belle terrasse ombragée.

www.hotel-villagaia-digne.com

Dans les Alpes de Haute Provence, au pied des montagnes, au bord de la Bléone vous pourrez profiter du calme, de la baignade en rivière, des thermes, ou des visites découvertes que vous propose la ville lors des temps de pause.

Il est possible de rejoindre Digne-les-Bains à partir des gares TGV d'Aix en Provence ou de Marseille il y a des cars aux deux gares routières.

COURS

20 heures de cours
le matin, du samedi au mercredi.
Après midi et soirée libres

PRIX DU STAGE

Stage : 370 €
(Règlement possible en plusieurs fois)

Hébergement :
475 € pension complète chambre à deux

ARRIVÉE

Attention ! Prévoir l'arrivée
le vendredi 12 juillet
pour le repas du soir.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Gymnastique Holistique®
à Digne-les-Bains été 2019

Du 13 au 17 juillet 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
475 € à l'ordre de Villa Gaia pour l'hébergement

À retourner à Michèle MÉNAGE
25 rue du Docteur Escat - 13006 Marseille
Date et signature :