

## 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](mailto:michelemenage@orange.fr)

## Michèle MÉNAGE EL KHIARI

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 sa connaissance du fonctionnement du corps humain dans sa globalité, elle étudie l'Intégration Structurale ou Rolfining 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](http://www.gymholistique.com)

# STAGE à MARSEILLE

du 21 au 25 juillet 2018



## 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 8h30 au mercredi 12h45.

### HORAIRES DES COURS

De 8h30 à 12h45 avec pause de 15 minutes.  
Après-midi et soirée libres.

### LIEU DU STAGE

25 rue du Docteur Escat  
13006 Marseille

### PRIX DU STAGE

Stage : 350 €  
(règlement en plusieurs fois possible)

Pour les personnes venant de l'extérieur  
possibilités de chambres d'hôtes ou hôtels

Pour tout désistement un mois avant le stage,  
les arrhes ne seront plus remboursables.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage à Marseille  
Gymnastique Holistique®

**Du 21 au 25 juillet 2018**

NOM : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : .....

E-mail : .....

J'ai pratiqué la Gymnastique Holistique®

avec.....

Je n'ai pas pratiqué la Gymnastique Holistique®

Ci-joint un chèque d'arrhes de :  
250 € à l'ordre de Michèle Ménage

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

Date et signature :