

## 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.

## 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.

**Michèle MÉNAGE EL KHIARI**  
Kinésithérapeute Méziériste®  
Rolfier 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 Rolfing aux Etats-Unis. Je deviens Rolfier certifiée en 1986 puis Rolfier 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.

**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.

**STAGE D'AUTOMNE**  
21-23 octobre 2019

## L'Instant du Corps et de la Voix à Digne-les-Bains



Animé par  
**Michèle MÉNAGE**  
et **Sylvie BOUREL**  
Organisé en partenariat avec  
l'association L'Okoulé

Contacts :  
[michelemenage@orange.fr](mailto:michelemenage@orange.fr)  
[sylvieb.melusine@wanadoo.fr](mailto:sylvieb.melusine@wanadoo.fr)

## 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,
- vivre les interrelations entre espaces corporels et voix chantée et parlée.

## Logements possibles

- Hôtel Villa Gaia : [www.hotel-villagaia-digne.com](http://www.hotel-villagaia-digne.com)  
04 92 31 21 60
- Mobil-home au camping des eaux chaudes :  
04 92 32 31 04
- Hôtel de Provence (Logis de France) :  
04 92 31 32 19

Il est possible de rejoindre Digne-les-Bains à partir des gares TGV d'Aix-en-Provence ou de Marseille, par car (service régulier, 4 à 5 par jour) ou à partir de Nice (train des Pignes, 4 par jour).

### COURS

du lundi 21 octobre 9h30  
au mercredi 23 octobre 17h30  
tous les jours de  
9h30-12h30 et 14h30-17h30

### PRIX DU STAGE

Stage : 300 €  
(Règlement possible en plusieurs fois)

Attention : à compter du 1er octobre les arrhes (150€) ne seront plus remboursées.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage d'automne à Digne-les-Bains  
du 21 au 23 octobre 2019

### l'Instant du Corps et de la Voix

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 150 € à l'ordre de  
Michèle Ménage

À retourner avec le bulletin d'inscription à :

Michèle MÉNAGE  
25 rue du Docteur Escat - 13006 Marseille  
04 91 04 60 78

Date et signature :