

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

Stages 2020-2021

À Batz-sur-Mer

Village du Poulan dans une maison
face à un cadre champêtre et à la mer



Méthode
Dr Ehrenfried®

Du 19 au 23 octobre 2020

Du 22 au 26 février 2021

Du 10 au 14 mai 2021

Du 28 juin au 2 juillet 2021

Du 19 au 23 juillet 2021

(9h – 13h)

avec une pause d'une demi-heure
(après-midi et soirées libres)

Cinq matinées de détente et d'attention à
soi accompagnées par ce travail physique,
respectueux et attentif que propose la méthode
du Dr Ehrenfried, une parenthèse pour le corps
et l'esprit.

Stage animé par Isabelle Lamy.

Praticienne de la méthode du
Docteur Ehrenfried,
je suis depuis 1985 **à l'écoute du corps**
dans l'exercice de ma profession de
kinésithérapeute.

J'aime proposer **des mouvements qui
apportent des soulagements** immédiats
et qui **libèrent des tensions**.

Pour un travail de qualité,
le nombre de stagiaires sera limité à 7.



Isabelle Lamy
8 Place Des Libertés
44230 Saint-Sébastien sur Loire

Tél. : 06 84 66 86 40

Courriel : lamie.isabelle@gmail.com

Site : <http://gymholistique44.free.fr>

L'approche proposée

Vous accompagner en douceur dans la diversité des mouvements de la méthode Ehrenfried.

Vous découvrirez la **profondeur d'action** de cette méthode et **sa possibilité de libération ostéoarticulaire**.

Vous cheminerez vers **une meilleure connaissance de votre corps** qui vous permettra d'intégrer à la vie de tous les jours certains mouvements selon vos besoins du moment.

Grâce à la **détente active**, à **l'équilibre** redécouvert, à la **respiration libre** et au **tonus musculaire** juste, le corps retrouve l'espoir réalisable d'une verticalité économique et un aplomb facile.

Ce bien-être retrouvé participera au bonheur de vivre.

- *S'adresse à tous sans distinction d'âge et d'aptitude,*
- *Développe la conscience corporelle,*
- *Assure la détente physique et mentale,*
- *Redonne la souplesse aux muscles et la mobilité aux articulations,*
- *Permet une meilleure utilisation corporelle, une posture harmonieuse, ce qui soulage les douleurs et le mal être,*
- *Apprend à mieux gérer l'énergie et le stress,*
- *Permet de retrouver le plaisir de bouger.*

Inscription le plus tôt possible

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

Courriel : @

Je m'inscris en versant 100 € d'arrhes pour une réservation ferme au(x) stage(s) du :

19 au 23 octobre 2020

22 au 26 février 2021

10 au 14 mai 2021

28 juin au 2 juillet 2021

19 au 23 juillet 2021

En cas d'annulation moins de 45 jours avant le stage, les arrhes restent acquises.

Date et signature

Faire précéder la signature de la mention « Bon pour accord »

À découper et à renvoyer avec vos arrhes à :

Isabelle Lamy

8 Place Des Libertés

44230 Saint-Sébastien sur Loire

Votre chèque de réservation ne sera débité qu'au moment du stage.

Tarif : 330 € pour 20h de cours

300 € pour les personnes inscrites à l'année