

Participer



Cours

Chaque cours se déroule par groupe de dix personnes. Soit :

EN SÉANCES D'1 HEURE
PAR SEMAINE

EN ATELIER DE 3 HEURES
UN SAMEDI PAR MOIS

EN STAGE DE 5 JOURS

Contact

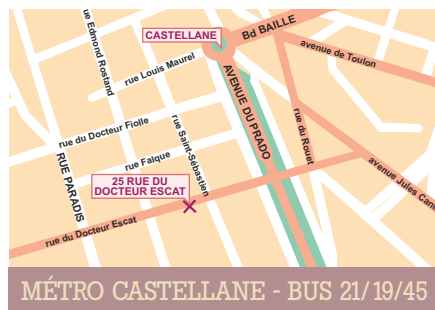
Michèle Ménage

25, rue du Docteur Escat - 13006 Marseille

Tél. : 04 91 04 60 78

e-mail : michelemenage@orange.fr

www.gymholistique.com



MÉTRO CASTELLANE - BUS 21/19/45

Repères : à la sortie « Fiolle » du métro Castellane, prendre la contre-allée à l'angle de La Poste, tourner à droite à la hauteur du Cinéma Le Prado.

© photo 4-5 / création : www.ouvreboite.fr / impression : La Hulotte

Gymnastique Holistique

MIEUX RESPIRER
MIEUX CONNAÎTRE
VOTRE CORPS
DEVENIR L'ACTEUR DE
VOTRE SANTÉ

Surprenez-vous...

Venez

rejoindre : LE SEUL COURS
À MARSEILLE de Gymnastique Holistique®

Animé par Michèle Ménage
Praticienne de la Méthode
du Dr Ehrenfried®

Mon Itinéraire



Un parcours "holistique"*

* Du grec «Holos», qui veut dire le « tout ».

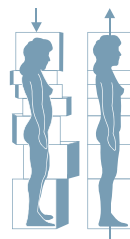
« Au départ kinésithérapeute, j'exerce à Marseille depuis 1986. Dans la recherche d'une approche globale du fonctionnement du corps, j'ai choisi dès 1980 de me former avec Françoise Mézières, pionnière en France d'une gymnastique du corps dans sa totalité. Afin d'approfondir mes connaissances, j'ai étudié le Rolfing®* aux États-Unis et suis devenue Rolfer certifiée en 1985 puis Rolfer avancée en 1995. Pour étendre ma pratique aux groupes, j'ai obtenu en 1997 le diplôme de praticienne en Gymnastique Holistique® ou Méthode du Dr Ehrenfried®. »

*Le Rolfing® est une technique de modelage des fascias (tissus de structure du corps) mise au point par Ida Rolf aux États-Unis vers 1940.

« *Tout mon cursus repose sur la connaissance du corps dans sa globalité* » Michèle Ménage



Équi- libre



« ... 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

Bien- être



Méthode

Élaborée dès 1947 par le Docteur Lily Ehrenfried, la Gymnastique Holistique® vise à retrouver l'« équilibre physiologique » du corps. À partir de mouvements subtils, la tête, le thorax, le bassin et les membres inférieurs tendent vers leur alignement physiologique. Cet équilibre retrouvé favorise la détente et la liberté de mouvements. Une pratique régulière a des effets préventifs et bénéfiques sur la santé.

Séance

« Dans une belle salle silencieuse, je vous décris les mouvements que vous ferez à votre rythme en utilisant certaines fois balles, baguettes, coussins... Les mouvements sont choisis en fonction de la morphologie et des possibilités de chaque élève. Ils sont réalisés en douceur, en conscience et respect de soi. Une attention personnalisée à chacun me permet de suivre et d'encourager votre progression. Entre chaque mouvement, le temps d'écoute permet, si on le souhaite, d'échanger ses ressentis au sein du groupe. »