

# FAIRE DE LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

Pour :

- mieux RESPIRER

- mieux CONNAITRE SON CORPS

- mieux AGIR SUR SA SANTE

Venez nous rejoindre et pratiquer

AU CIQ DE LA PANOUSE 91 (1<sup>er</sup> rond-point en montant dans la Panouse)

Séances animées par Claude MAYSOU praticienne en EDUCATION SOMATIQUE

Diplômée en GYMNASTIQUE HOLISTIQUE



## MON CHEMINEMENT

- AGIR sur le corps dans sa globalité.

Au départ infirmière D.E, puis Kinésithérapeute, j'exerce à Marseille depuis 1980.

Dans ma recherche d'une approche globale du fonctionnement du corps, j'ai fait une formation en Education Somatique et obtenu mon diplôme de praticienne en Gymnastique Holistique.



## **METHODE**

Elaborée par le Dr Lily EHRENFELD en 1947 .La gymnastique Holistique vise à retrouver l'équilibre physiologique du corps.

A partir de consignes données, des mouvements subtils des différentes parties du corps (tête, thorax, bassin, pieds ....), vont tendre vers leur alignement physiologique.

Cet équilibre retrouvé va favoriser détente et bien être, par une meilleure liberté de mouvements.

Une pratique régulière va avoir des effets préventifs et bénéfiques sur la santé.



## **SEANCE**

Dans une belle salle, au calme, je vous décris les mouvements que vous allez faire à votre rythme, à votre convenance, en utilisant balles, ballons ,coussins, bâtons....Les mouvements sont choisis en fonction de vos besoins (douleurs ressenties ) et des possibilités de chacun .Ils sont réalisés en douceur en respectant la non douleur (petit léger facile).Je fais attention à chacun de vous ,cela me permet de suivre i et d'encourager votre progression Entre chaque mouvement un temps d'écoute permet d'échanger ses ressentis avec le groupe.



Au CIQ de la Panouse N° 91 13009 MARSEILLE

Chaque séance se déroule par petit groupe de 6 à 10 personnes maximum.

Soit - 1 heure par semaine : le mardi de 16h30 à 17h30  
ou de 17h30 à 18h30

Soit 2 heures au choix.

Possibilité d'atelier de 3 heures un samedi par mois (à partir de mi- janvier 2017)

Ouverture d'un autre créneau le lundi de 16h30 à 17h 30à partir de mi-janvier

**CONTACT Claude MAYSOU 06 75 05 2382.**