

DE L'ÉDUCATION DU CORPS

Gymnastique holistique

À L'ÉQUILIBRE DE L'ESPRIT

RESPIRATION

ÉQUILIBRE

DÉTENTE

CONSCIENCE DE SOI

HARMONIE

CALME INTÉRIEUR

FORCE

SOUPLESSE

TONUS JUSTE

Marie-Françoise Chiarelli

- Psychomotricienne D.E.
- Praticienne en gymnastique holistique - méthode du Docteur Ehrenfried
- Enseigne la gymnastique holistique depuis 1983 en cabinet libéral et auprès de différents publics

Comment pratiquer ?

Marie-Françoise Chiarelli propose

- des cours **individuels**
- des cours **collectifs hebdomadaires**
(durée 1 heure ou 1 heure 30)

Où ?

- **Vanga di l'Oru**
20230 - Santa Maria Poghju
- **Chalet des jeunes**
20230 - Moriani-plage
- **Maison des Associations**
20270 - Aléria

Rendez-vous

Pour prendre contact avec Marie-Françoise Chiarelli

téléphonez au
06 81 77 52 93

ou envoyez un mail à
mfchiarelli@gmail.com

La gymnastique holistique en quelques mots

Grâce à des mouvements appropriés et adaptés à chacun, la gymnastique holistique permet de se libérer de tensions inutiles, de s'assouplir, de se tonifier et ainsi de retrouver le plaisir de bouger dans sa vie quotidienne.

Les mouvements proposés par cette gymnastique libèrent la respiration, stimulent l'équilibre et améliorent la posture.

C'est une gymnastique qui se pratique à tout âge et qui s'adresse, par son approche préventive, à toute personne soucieuse de sa santé et de son entretien physique.

Par ses aspects éducatifs, elle s'adresse notamment aux sportifs, aux danseurs, aux chanteurs, aux femmes enceintes.

Par ses aspects thérapeutiques, elle permet d'apporter des réponses aux personnes atteintes de maladies dites de civilisation ou liées à un excès de stress.

En agissant sur le corps et l'esprit, la gymnastique holistique permet de mieux se connaître et de changer ce qui, dans nos habitudes motrices, respiratoires et comportementales, nous empêche de vivre en harmonie avec ce que nous sommes profondément.

À l'origine de la méthode

Cette méthode est née au XIX^e siècle en France avec François Delsarte (1811-1871).

De nombreux chercheurs dans le domaine du mouvement dans différents pays d'Europe et aux États-Unis ont développé ce qui est devenu la « gymnastique holistique ».

Le terme holistique vient du mot grec holos qui veut dire « le tout », il souligne l'aspect global de cette gymnastique et de ses actions sur l'être humain entier, corps et esprit unis.

C'est le Docteur Lily Ehrenfried (1896-1994), médecin et kinésithérapeute qui a perfectionné cette pratique et lui a donné son caractère rigoureux et scientifique.