

2019-2020

Cours & Stages de gymnastique holistique

Claudia Damasio

Le travail que je propose est issu de la gymnastique holistique Ehrenfried, méthode de travail corporel que je pratique depuis 25 années et auquel je me suis formée en 2010.

Cette pratique corporelle met en valeur la perception de notre corps, de ses ressources lors d'un geste ou d'une action.

A travers un répertoire de mouvements riche et varié, la gymnastique holistique amplifie la conscience de nos espaces internes, de nos appuis, et de notre respiration, nous amenant à une écoute de plus en plus fine de notre corps, nous rendant capables de faire et de laisser faire les ajustements nécessaires pour que le geste trouve son chemin le plus adapté.

Cette pratique nous invite à dénouer des tensions, à découvrir de nouveaux chemins moteurs, à retrouver un bon alignement ostéo-articulaire et à mieux utiliser nos propres ressources pour être bien dans son corps.

Les axes principaux de cette méthode sont:

La respiration

La détente active

Le travail sur l'équilibre

Les horaires des cours collectifs en semaine:

Mardi : 19h30 - 20h40

Mercredi : 17h30 - 18h40 et 19h00 - 20h10

Vendredi : 12h00 - 13h10

Les stages mensuels 2020:

Tout au long de l'année, à chaque mois, des stages sont proposés, afin de permettre à ceux qui le souhaitent d'approfondir davantage la pratique de la gymnastique holistique.

En 2020, de 10h -13h15

29 Février

21 Mars

25 Avril

16 Mai

20 Juin



Claudia Damasio est danseuse contemporaine et spécialiste en Analyse Fonctionnelle du Corps dans le Mouvement Dansé (AFCMD). Elle est également formatrice en pédagogie de la danse et praticienne certifiée en Gymnastique Holistique Ehrenfried.

L'adresse :

9 Rue Basfroi [Paris 75011](#) - M° Charonne ou Voltaire

Contact & infos : c.damasio@gmail.com tel: [06 14 06 91 89](tel:0614069189) □ □