

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 10.



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>

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

Stage 2020

À Saint-Sébastien sur Loire
au 8 Place Des Libertés
dans une salle accueillante et confortable



Méthode
Dr Ehrenfried®

Du 15 au 19 juin 2020
(9h15 - 13h15)

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.

L'approche proposée

Vous accompagner en douceur dans la diversité des mouvements de la méthode du Docteur 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.*

Tarif : 300 € pour 20h de cours
270 € pour les personnes inscrites à l'année

Inscription le plus tôt possible

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....
Téléphone :

Courriel : @

Je m'inscris en versant 100 € d'arrhes pour une réservation ferme au stage du 15 au 19 juin 2020.

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 »

A 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.