

Stage animé par Isabelle Lamy.

Praticienne de la méthode du Docteur Ehrenfried (gymnastique holistique) et professeur de Qi Gong (diplômée de l'Ecole Ling Gui du Docteur Liu Dong), 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 musculaires**.

Pour un travail de qualité, le nombre de stagiaires sera limité à 8.



Isabelle Lamy  
8 Place Des Libertés  
44230 Saint-Sébastien sur Loire

Tél. : 06 84 66 86 40  
Courriel : lamie.isabelle@gmail.com  
Sites : <http://gymholistique44.free.fr>  
<http://lamieduqigong44.free.fr>

# Gymnastique holistique et Qi Gong

**Stage 2019 - 2020**

**À Batz-sur-Mer**

Village du Poulan dans une maison face à un cadre champêtre et à la mer



**Du 30 décembre 2019 au 3 janvier 2020**  
**Du 6 au 10 juillet 2020**  
(9h – 13h)

avec une pause d'une demi-heure  
(après-midis et soirées libres)

Tél. : 06 84 66 86 40

## 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**.

### Les bienfaits de la Gymnastique Holistique

- 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.

S'adresse à tous, sans distinction d'âge et d'aptitude

Grâce à la **détente active**, à l'**équilibre** redécouvert, à la **respiration libre** et au **tonus musculaire** juste, le corps est préparé à pratiquer le Qi Gong.

### Les bienfaits du Qi Gong

- Calme le Mental,
- Relance l'énergie,
- Stabilité émotionnelle,
- Confiance en soi.
- Fluidité

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 30 décembre 2019 au 3 janvier 2020

du 6 au 10 juillet 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 »*

À 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.