

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 7.



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

**Stages 2022-2023**

**À Batz-sur-Mer**

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



Méthode  
Dr Ehrenfried®

**Du 31 octobre au 04 novembre 2022**

**Du 27 au 31 décembre 2022**

**Du 20 au 24 février 2023**

**Du 17 au 21 avril 2023**

**Du 12 au 16 juin 2023**

**Du 26 au 30 juin 2023**

**Du 03 au 07 juillet 2023**

**Du 24 au 28 juillet 2023**

**Du 07 au 11 août 2023**

(9h – 13h)

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 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 : 360 € pour 20h de cours  
330 € 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(x) stage(s) du :

31 octobre au 04 novembre 2022

27 au 31 décembre 2022

20 au 24 février 2023

17 au 21 avril 2023

12 au 16 juin 2023

26 au 30 juin 2023

03 au 07 juillet 2023

24 au 28 juillet 2023

07 au 11 août 2023

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.