

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
libèrent les tensions et vous permettent
de retrouver votre verticalité, votre
aplomb.**

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 2023-2024

À Batz-sur-Mer

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



Méthode
Dr Ehrenfried®

Du 30 octobre au 03 novembre 2023

Du 01 au 05 janvier 2024

Du 26 février au 01 mars 2024

Du 22 au 26 avril 2024

Du 24 au 28 juin 2024

Du 01 au 05 juillet 2024

Du 22 au 26 juillet 2024

Du 05 au 09 août 2024

(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.*

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 :

- ◆ 30 octobre au 03 novembre 2023
- ◆ 01 janvier au 05 janvier 2024
- ◆ 26 février au 01 mars 2024
- ◆ 22 au 26 avril 2024
- ◆ 24 au 28 juin 2024
- ◆ 01 au 05 juillet 2024
- ◆ 22 au 26 juillet 2024
- ◆ 05 au 09 août 2024

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.

Tarif : 390 € pour 20h de cours
360 € pour les personnes inscrites à l'année