

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](mailto: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**