



les mouvements
du corps

Découverte de la Gymnastique Holistique

Samedi 10 juin 2017 de 9h à 12h30 - Salle de danse à Palaja

Créée par le docteur Lily Ehrenfried, dans la continuité de la méthode de François Delsarte puis d'Elsa Gindler, la Gymnastique Holistique permet, par la prise de conscience de soi, dans une détente active, de faire connaissance avec son corps et d'en reconnaître ses structures fondamentales : centre, verticalité, axes.

Les expériences proposées permettent d'observer les tensions qui ont déformé le corps et de s'en libérer, afin qu'aidée par la respiration, moteur de tous mouvements, l'unité profonde du corps resurgisse. C'est un travail corporel inter-actif, éducatif et préventif, qui favorise la "tendance organisatrice" du corps, c'est à dire son organisation naturelle, intelligente et harmonieuse.

La pause goûter est prévue !

Prévoir une tenue et des chaussures souples, un tapis de sol, une couverture.

Rendez-vous à la salle de danse de Palaja à partir de 8h45.

Tarif : 30 euros pour les adhérents à l'association "Les Mouvements du Corps", "Artao", "Nouvel Élan de Maquens" ; 35 euros non-adhérents.

Attention : le nombre de participants est limité.

Inscription et réservation par chèque avant le 2 juin 2017.

lesmouvements@laposte.net - 04 68 79 79 21 - www.lesmouvements.fr

Bulletin d'inscription (à retourner avant le 2 juin)

Prénom et Nom :

**Participera au stage
"Découverte de la Gymnastique Holistique"
Samedi 10 juin 2017 de 9h à 12h30 à la salle de danse de Palaja.**

Téléphone : Courriel :

Ci-joint la participation de euros par chèque
à l'ordre de "Les Mouvements du Corps"

Date et signature :