

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 des tensions
musculaires** et vous permettent de
retrouver **votre verticalité et votre
aplomb**.

Pour un travail de qualité,
le nombre de stagiaires
sera limité à **7**.



Isabelle Lamy
15 rue du carbonet
44740 Batz-sur-Mer

Tél. : 06 84 66 86 40
Courriel : lamie.isabelle@gmail.com
Sites : isabellelamy.fr

GYMNASTIQUE DOUCE EN CONSCIENCE

Stages 2025



Méthode
Dr EHRENFRIED

à Batz-sur-Mer

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

Du 17 au 21 février 2025
Du 28 avril au 02 mai 2025
Du 23 au 27 juin 2025
Du 21 au 25 juillet 2025
Du 20 au 24 octobre 2025

9h30-13h30
avec une pause d'une demi-heure
(après-midi et soirées libres)

L'approche proposée

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.

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.

Vous accompagner en douceur dans la diversité des mouvements de la méthode du Docteur Ehrenfried.

- *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*

TARIFS :

- **390 €** pour **20h** de cours
- **360 €** 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 au(x) stage(s) :

- **Du 17 au 21 février 2025**
- **Du 28 avril au 02 mai 2025**
- **Du 23 au 27 juin 2025**
- **Du 21 au 25 juillet 2025**
- **Du 20 au 24 octobre 2025**

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