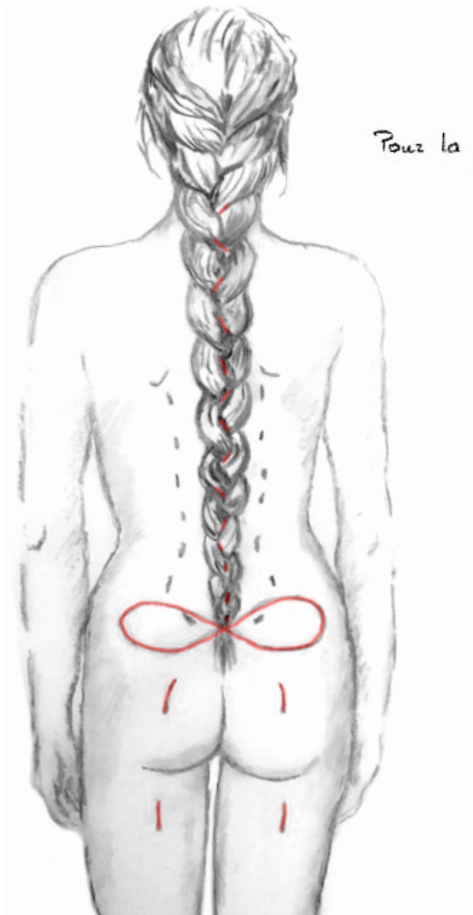


# STAGE D'ÉTÉ EN AVEYRON DU 9 AU 13 JUILLET 2022

## GYMNASTIQUE HOLISTIQUE<sup>®</sup>



Pour la gymnastique holistique.  
An. Assouad

**THÈME DU STAGE : LES ABDOMINAUX,  
CENTRE STRATÉGIQUE DE LA POSTURE**

**STAGE ANIMÉ PAR MARIE HÉLÈNE FERAUD,  
OSTÉOPATHE ET PRATICIENNE EN GYMNASTIQUE HOLISTIQUE<sup>®</sup>**

**« POUR MOI, LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE SE SITUE DANS LA CONTINUITÉ DE L'OSTÉOPATHIE  
MAIS EN SÉANCE COLLECTIVE : ON RÉPARE, ON PRÉPARE, ON RESTRUCTURE »**



## MAISON DE PEYREBRUNE, DANS L'AVEYRON DU 9 AU 13 JUILLET 2022

En Aveyron, dans le petit hameau de Peyrebrune, situé près de sa tour millénaire à  $\frac{3}{4}$  d'heure de Rodez et Millau, venez détendre et consolider votre dos pendant 4 jours de stage. Environnement calme, travail corporel, bons repas locaux, visite éventuelle des environs, voici le programme. Catherine et Michel seront nos hôtes dans une agréable maison sobre qui dispose d'une belle salle parquetée dont les baies s'ouvrent sur la verdure. L'endroit est calme et accueillant.

Les repas de midi seront pris à la « Soulenque » (littéralement : lieu où l'on se saoule à la fin des vendanges), une grande table de bois, en extérieur mais à l'abri du soleil ; décor charmant et vue magnifique. Les repas seront préparés avec des produits aveyronnais. Lors des temps de pause ou les fins d'après midi, vous pourrez profiter du calme, de la baignade au lac de Villefranche de Panat, de la visite du musée Soulagès à Rodez ou des balades dans la nature, au seuil de la maison.



### ● MODALITÉS

- **Les inscriptions sont possibles jusqu'au 13 juin 2022** mais le plus tôt sera le mieux.
- Le nombre de participants est limité à 14 personnes.
- En cas d'annulation de votre part, jusqu'au 13 juin 2022, vos arrhes seront remboursées.
- Le stage serait annulé faute d'un nombre suffisant de participants, et les arrhes remboursés.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### ● ARRIVÉE

Le premier cours aura lieu le samedi 9 juillet à 16h30.  
Un repas peut être prévu pour vous ce soir là.

### ● COURS

Environ 20 heures. Du samedi après-midi au mercredi midi :  
9h30-12h45 puis 15h-16h30

### ● Y ALLER

Des covoiturages seront organisés

### ● COÛT DU STAGE

290 €, règlement possible en plusieurs fois

### ● COÛT DE L'HEBERGEMENT

Plusieurs formules possibles

Tarif par personne pour les 4 jours :

**A.** En demi-pension en chambre de 3 : 192 euro/ personne

**B.** En demi-pension en chambre de 2 : 228 euro/ personne

**C.** Externe (logé à votre gré dans les environs mais repas de midi sur place) : 120 euro

NB : quelle que soit la formule, le repas de midi sera pris sur place. Pour les personnes hébergées sur place, la cuisine sera à disposition le soir pour la confection de repas simples.

### ● COÛT TOTAL

Selon la formule : **A.** 482 €. **B.** 518 €. **C.** 400 €



# QU'EST CE QUE LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE ?

Le Docteur Lily Ehrenfried est la fondatrice de cette méthode globale qui s'appuie sur des connaissances anatomiques, physiologiques, biomécaniques et sensori-motrices. C'est un travail concret et subtil qui vise à restaurer l'équilibre et le bon fonctionnement du corps.

Cette gymnastique a une dimension préventive, éducative et thérapeutique. Grâce à de la détente active et des mouvements simples, le tonus postural se rééquilibre, la colonne vertébrale retrouve de la souplesse et les tensions et douleurs régressent. Le corps se place mieux naturellement.

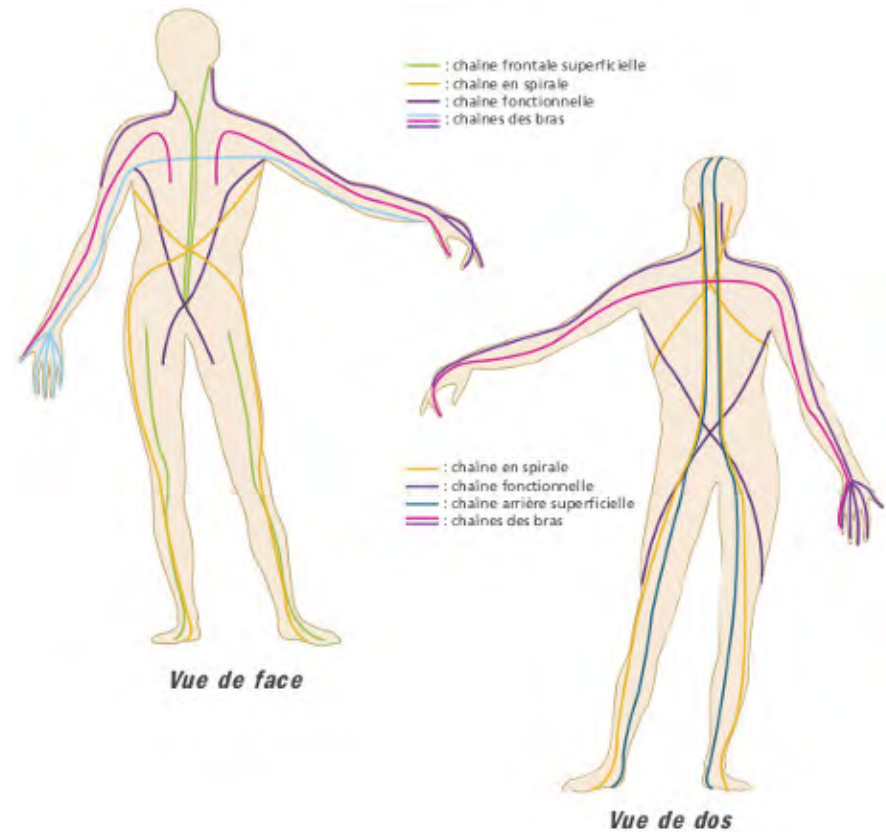
Cette pratique s'adresse à tous, sportif ou non, les mouvements se font en douceur, dans le respect des articulations. Vous serez guidée par une ostéopathe.

## ● LES PROTOCOLES DE TRAVAIL

Détendre - assouplir - mobiliser - étirer - tonifier - placer - structurer

## ● LE MATÉRIEL

Balles diverses, ballon, ½ ballon, frite, briques en bois, baguettes, sangles...



## ● LES OBJECTIFS

- Trouver ou retrouver ses appuis, son ressenti corporel
- Se libérer des tensions
- Rééquilibrer sa posture
- Redonner de l'aisance au corps

Le stage est animé par Marie Hélène FÉRAUD

- Ostéopathe diplômée depuis 2000
- Praticienne en gymnastique douce diplômée depuis 1987
- Praticienne en gymnastique holistique depuis 2013

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**STAGE DE GYM HOLISTIQUE**  
**EN AVEYRON DU 9 AU 13 JUILLET 2022**

**NOM** \_\_\_\_\_

**PRÉNOM** \_\_\_\_\_

**DATE DE NAISSANCE** \_\_\_\_\_

**PROFESSION** \_\_\_\_\_

**ADRESSE** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**TEL** \_\_\_\_\_

**E-MAIL** \_\_\_\_\_

J'ai déjà pratiqué la gym holistique

Je n'ai jamais pratiqué la gym holistique

**DATE ET SIGNATURE**

- Ci-joints deux chèques d'arrhes :
    - 140 euro à l'ordre de MH Feraud pour le stage
    - 100 euro à l'ordre de Catherine Emonnot pour l'hébergement
- En cas d'annulation de votre part, jusqu'au 13 juin, vos arrhes seront remboursées.

- À retourner à MH Feraud ou à remettre en main propre  
Les terrasses de Bonneveine, bât A  
141 avenue de Hambourg  
13008 Marseille

- Votre place au stage et votre réservation au gîte vous seront confirmées par mail à la réception de votre courrier.

- À votre inscription,  
je vous ferai parvenir un questionnaire santé.

- D'autres informations pratiques suivront.

**● DES QUESTIONS ? CONTACTEZ-MOI !**

Marie - Hélène FERAUD

Tel: 06 76 53 91 82

Mail: mh.feraud@gmail.com

Site: <https://www.gymholistiquemarseille.com>