

Les cours se déroulent :

Atelier du Mouvement

3 rue Justice
64400 Oloron Sainte Marie



Le tarif du cours collectif est de **7 €**
Inscription obligatoire

Renseignements :
06 62 28 82 12

www.jph-veron.net

AEDE

Association des élèves du Dr Ehrenfried
et des praticiens en
Gymnastique Holistique

25 rue Fresnel
75116 Paris

01 49 76 05 01

www.gym-dr-ehrenfried.fr

Atelier du Mouvement

mardi : 18h30 – 19h30
19h45 – 20h45

jeudi : 11h15 – 12h15
12h30 – 13h30

cours animés par **Jean Philippe VÉRON**
Méthode Ehrenfried®

La Gymnastique Holistique



Méthode du Dr Lily Ehrenfried

Est un travail subtil et interactif qui par le mouvement apporte bien être tout en éveillant l'intelligence du corps.

Cette méthode invite, à partir de mouvements simples, à retrouver sa mobilité naturelle et à se libérer des contraintes articulaires acquises, sources de douleurs et d'ankylose.

Elle se fonde sur des mouvements effectués volontairement lentement pour favoriser une attention à ce qui se produit dans le corps.

Les mouvements s'organisent sur une respiration calme et tiennent compte des possibilités et amplitudes de chacun.

Cette approche amène une détente du corps tout autant que de l'esprit.

Les cours se déroulent en petits groupes, ou en séances individuelles (nous consulter pour cela).

Sans modèle imposé, chacun s'adapte à ses possibilités du moment et améliore ainsi ses capacités et sa mobilité.

Le rythme lent des mouvements favorise la prise de conscience et l'analyse des sensations.

Une nouvelle présence à soi s'installe dans le quotidien.

L'autonomie est favorisée car chacun peut reproduire les mouvements étudiés et s'en approprier les bienfaits.

Cette méthode, par la mise en jeu de petits mouvements est accessible à tous : homme, femme, quels que soient son âge ou sa condition physique.

Chacun, qu'il soit sédentaire ou sportif de haut niveau y trouve le moyen d'accroître son potentiel physique et mental par :

- *Un meilleur équilibre entre tonicité et détente*
- *Une conscience accrue de son corps et de sa posture*
- *Une respiration efficace en soutien des activités.*

