

Les cours se déroulent :

## Art Danse Studio

14 rue Mozart  
64400 Oloron Sainte Marie



Le tarif du cours collectif est de **6 €**

Renseignements et inscriptions :  
**06 62 28 82 12**

[www.jph-veron.net](http://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](http://www.gym-dr-ehrenfried.fr)



# Atelier du Mouvement

**jeudi** : 12h45 – 13h45  
18h45 – 19h45

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.*

