



Stages

2023-2024

Gymnastique Holistique **Méthode Ehrenfried**

L'Atelier du Mouvement propose, un **dimanche matin** par mois (**9h30-13h00**), un travail corporel plus approfondi, au cours duquel sont apportées quelques notions essentielles d'anatomie et de physiologie du mouvement.

15 octobre	<i>Se libérer des tensions qui limitent la respiration</i>
12 novembre	<i>Retrouver ses appuis et développer la sensation de verticalité</i>
10 décembre	<i>Consolider ses bases pour déployer ses mouvements</i>
14 janvier	<i>Intégrer et s'approprier les principes de la méthode Ehrenfried</i>
18 février	<i>Affiner la sensation de l'axe vertical, de son équilibre, s'allonger</i>
17 mars	<i>Ressentir et assimiler le bon rythme pour ses mouvements</i>
21 avril	<i>Prendre conscience des axes du corps et de leurs possibilités</i>
16 juin	<i>S'approprier les acquis de l'année - synthèse</i>

Lieu : Espace PicNic - 64570 Arette

Renseignements & inscriptions : Jean Philippe VÉRON : 06 62 28 82 12

Tarif du stage : 35 €

www.jph-veron.net