

La gymnastique holistique,

une pratique corporelle d'éveil sensoriel
et d'éducation somatique
adaptée à tout âge,
quelle que soit votre condition physique

Pour un corps mieux équilibré,
plus vivant, plus confortable
au quotidien

L'adjectif « holistique » vient du grec « holos », « le tout ». Il indique une notion de globalité : apprendre à s'écouter, à ressentir qu'un mouvement d'une partie du corps se répercute dans l'ensemble du corps.

L'éducation somatique a une visée pédagogique, préventive et restauratrice.

Ne me jetez pas sur la voie publique

- ▶ **Cours hebdomadaires – durée 1h30**
(5 pers. maxi/cours)

Lundi	19h00
Jeudi	19h00
Vendredi	10h00 14h15
- ▶ **Ateliers mensuels – durée 3h30**
Samedi matin
(dates, lieu, horaires cf site Internet)
- ▶ **Tarifs** : cf site Internet

Pour toute participation,
merci de prendre contact avec :

Véronique Cailhol

06 24 30 52 22

www.gym-holistique-31.fr

✉ harmonieparlemouvement@gmail.com

Premier cours d'essai gratuit

Gymnastique holistique



Association loi 1901

L'Harmonie par le Mouvement

**1 place du Dauphiné
31770 Colomiers**

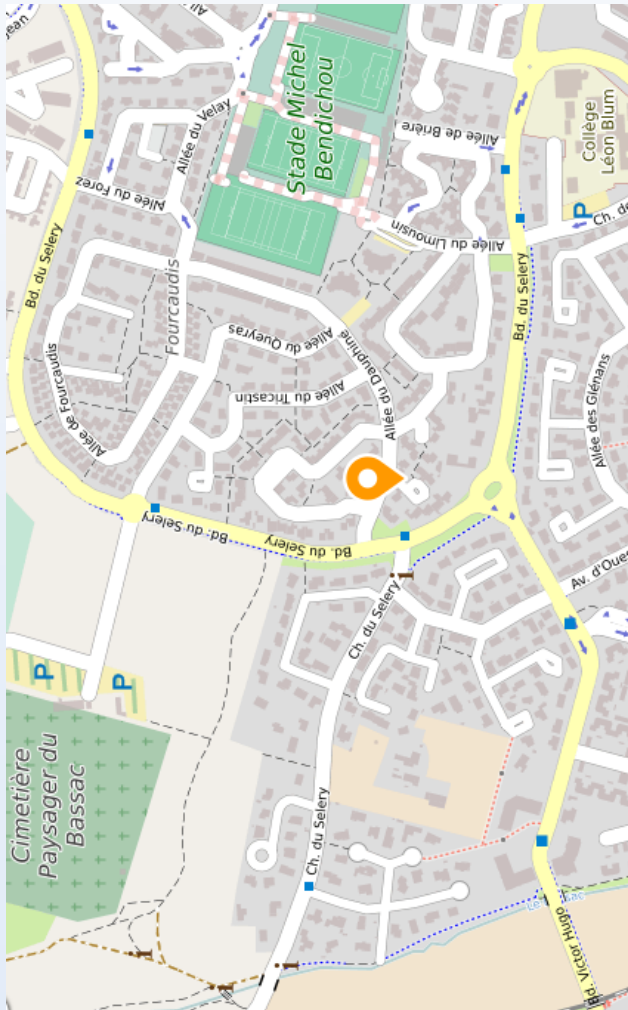
✉ harmonieparlemouvement@gmail.com

www.gym-holistique-31.fr

L'HARMONIE PAR LE MOUVEMENT

1 place du Dauphiné
31770 Colomiers

Quartier de La Naspe - Sélery



La gymnastique holistique est une discipline d'éducation somatique, d'éveil sensoriel, basée sur des mouvements effectués en douceur et en pleine conscience qui conjuguent renforcement musculaire profond, étirements et auto-massages, dans une recherche constante d'une respiration bien placée.

Les mouvements sont décrits oralement par la praticienne : ni modèle, ni compétition.

L'exploration personnelle des mouvements offre sans cesse de nouvelles expériences qui permettent à chacun de se libérer de ses contraintes mécaniques et éducatives, de relâcher les tensions inutiles, sources de raideurs et de douleurs.

Au cours des séances, du matériel (balles, bâtons, baguettes, ...) sera fréquemment utilisé, apportant un côté ludique à la séance.

L'alternance d'exercices toniques et de relaxation conduit chacun vers une prise de conscience accrue et à une perception plus fine de son propre schéma corporel, de ses propres limites aussi bien qu'à la révélation de potentialités parfois insoupçonnées.

Progressivement grâce à une variété de mouvements précis et ciblés, la concentration et le ressenti dans l'ensemble du corps se développent, la respiration se place, et un rééquilibrage global du corps s'effectue naturellement... Un bien-être s'installe.

Les bienfaits

- Mieux vous connaître
- Vous tonifier en profondeur
- Vous libérer de vos tensions inutiles
- Diminuer votre stress
- Vous relaxer
- Développer , restaurer l'harmonie de vos mouvements
- Lutter contre les troubles musculo-squelettiques
- Vous réapproprier activement votre corps
- Vous auto-régénérer
- Gagner en autonomie pour plus de confort au quotidien