



23 > 27
FÉVR. FÉVR.

⌚ 09h00 à 19h00
📍 44740 Batz sur
mer

Stage de méthode Ehrenfried - Gym douce en conscience

Cinq matinées de détente et d'attention à soi accompagnées par ce travail physique respectueux et attentif que propose la méthode du Dr. Ehrenfried, une parenthèse pour le corps et l'esprit. Vous...

AJOUTER À MON CALENDRIER

AGENDA DE L'OFFICE DE TOURISME

Dates complémentaires :

Le 23.02.2026 de 09:00 à 19:00

Le 24.02.2026 de 09:00 à 19:00

Le 25.02.2026 de 09:00 à 19:00

Le 26.02.2026 de 09:00 à 19:00

Le 27.02.2026 de 09:00 à 19:00

Cinq matinées de détente et d'attention à soi accompagnées par ce travail physique respectueux et attentif que propose la méthode du Dr. Ehrenfried, une parenthèse pour le corps et l'esprit.

Vous découvrirez la profondeur d'action de cette méthode et sa possibilité de libération fascia ostéoarticulaire.

Vous cheminerez vers une meilleure connaissance de votre corps qui vous permettra d'intégrer à votre quotidien certains mouvements selon vos besoins du moment.

Je vous accompagnerai en douceur dans la diversité des mouvements de la méthode du Dr. Ehrenfried.

- S'adresse à tous sans distinction d'âge et d'aptitude
- Développe la conscience corporelle
- Assure la détente physique et mentale
- Redonne la souplesse aux muscles et la mobilité aux articulations
- Permet une meilleure utilisation corporelle, une posture harmonieuse ce qui soulage la douleur et le mal-être
- Apprend à mieux gérer l'énergie et le stress
- Permet pour les personnes douloureuses chroniques de retrouver le plaisir de bouger

Stage animé par Isabelle Lamy, praticienne de la méthode du Dr. Ehrenfried (gymnastique en conscience) et professeur de Qi Gong.

Stage limité à 7 places.

Informations : 06 84 66 86 40 et isabellelamy.fr

