



13 > 14
DÉC. DÉC.

⌚ 09h30 à 12h30
📍 44740 Batz sur
mer

Atelier méthode Ehrenfried

Atelier de gymnastique douce à Batz-sur-Mer, dans une maison face à un cadre champêtre et à la mer. Le samedi 13 décembre ou le dimanche 14 décembre 2025, de 9h30 à 12h30. Une approche favoris...

[AJOUTER À MON CALENDRIER](#)

[AGENDA DE L'OFFICE DE TOURISME](#)

Dates complémentaires :

Le 13.12.2025 de 09:30 à 12:30

Le 14.12.2025 de 09:30 à 12:30

Atelier de gymnastique douce à Batz-sur-Mer, dans une maison face à un cadre champêtre et à la mer.

Le samedi 13 décembre ou le dimanche 14 décembre 2025, de 9h30 à 12h30

Une approche favorisant un accompagnement en douceur dans la diversité des mouvements de la méthode du Dr. Ehrenfried.

Les bienfaits de la gymnastique douce :

- 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 les douleurs.

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 [Isabelle Lamy - Praticienne Qi Gong et Gymnastique douce](mailto:isabelle.lamy@orange.fr) <https://www.isabellelamy.fr/>

