

Qu'est-ce que la gymnastique holistique - méthode du Docteur Ehrenfried ?

C'est un travail physique concret et subtil. Il vise, par le mouvement, à l'harmonie grâce à l'intelligence du corps et de l'esprit. Cette approche est basée sur l'éveil sensoriel et la prise de conscience. Elle invite l'élève, à partir de mouvements simples, à retrouver sa mobilité naturelle. Il peut ainsi se libérer des contraintes éducatives et mécaniques, souvent sources de raideurs, tassements et douleurs.

Le rythme respiratoire de chacun est respecté et guide ses mouvements.

Cette méthode s'adresse à tous, hommes et femmes, quels que soient l'âge et la condition physique.

Anne-Cécile de Bastiani

Masseur-kinésithérapeute depuis 1992

Elle exerce en libéral. Elle est praticienne en méthode Mézières en séance individuelle, elle dispense des cours en gymnastique holistique (méthode du Dr Ehrenfried), en pilates, et en méthode De Gasquet.

La globalité de la personne lui apparaît comme une évidence dans les soins et l'apprentissage de la connaissance de son corps.

L'expérience de ce travail corporel mêlé à la pratique du chant ouvre une perspective de découverte personnelle sur divers plans et chacun retirera de cette expérience ce dont il a besoin.

Qu'est-ce que la Psychophonie mla ?

Fondée par Marie-Louise Aucher en 1960, la Psychophonie est une démarche expérimentale d'harmonisation et de rayonnement par la voix :

-ressentir, observer, nommer, devenir conscient des expériences corporelles et vocales sont les étapes fondatrices dans la construction de l'homme chanteur.

-alterner les moments de réception et d'émission est au cœur de la pratique vocale.

Comme l'eau épouse la forme du vase, la voix épouse celle de notre corps. La qualité de l'émission vocale dépend donc de notre conscience corporelle, de la finesse de notre réception sensorielle.

Françoise Etaix

Chef de chœur, chanteuse, psychophoniste mla

Après un parcours d'enseignante, elle se consacre depuis 15 ans à l'enseignement du chant.

Formée à la direction de chœur, titulaire des diplômes d'Education Musicale Willems et de Psychophoniste Marie-Louise Aucher, elle dirige 3 chorales dans la région stéphanoise, des ateliers vocaux dans un cadre associatif et des cours individuels de pose de voix.

Passionnée par le lien corps et voix, elle a pratiqué depuis longtemps le yoga, le qi-gong. Depuis quelques années, elle pratique la gymnastique holistique avec Anne-Cécile de Bastiani.

Grâce à cette approche sensorielle et globale, similaire à la démarche de la Psychophonie, elle en perçoit les bénéfices sur sa pratique vocale personnelle et peut établir des liens avec son enseignement. C'est le point de départ d'une collaboration avec Anne-Cécile : trouver ou retrouver l'unité entre le corps et la voix.

Stage « Gymnastique holistique et Psychophonie »

A CORPS CHANTANT

du 11 au 18 Juillet 2026

au Chambon-sur-Lignon



animé par :

Anne-Cécile de Bastiani

masseur-kinésithérapeute

Françoise Etaix

chef de chœur et Psychophoniste

« Si nous avons tous plus ou moins conscience du travail localisé dans la tête pour la parole et le chant, il nous est beaucoup moins familier de considérer notre corps « tout entier » comme un **instrument vibrant**. Il vibre autant à la réceptivité des sons qu'à leur émission. »

Marie-Louise Aucher

« Le corps semble posséder une tendance ordonnatrice qui collabore à remettre tout instantanément à sa place dès qu'on lui en donne la moindre possibilité. »

Dr Ehrenfried

Des séances de gymnastique holistique et de Psychophonie alterneront, se répondront ou se mêleront. Elles tisseront ainsi patiemment des liens entre espaces corporels et vocaux, créeront des passages subtils entre corps et voix afin de (re-) trouver une unité, un bien-être, une harmonie vitale :

- affiner la conscience des espaces corporels et sonores dans la détente
- installer une verticalité souple permettant une émission vocale plus facile
- libérer les espaces respiratoires
- gérer le tonus du souffle grâce au diaphragme
- goûter l'harmonie d'un corps et d'une voix ajustés à soi, dans l'instant

Le 12 juillet matin : clichés de sons et connaissance du lieu (randonnée libre)

Le 14 juillet : visites libres

Stage : 12 après-midi/ 13/ 15/16/17matin

Le 17 après-midi : leçon de chant , de gym individuelles en sus

Séance d'art thérapie en sus, visites libres

Informations pratiques

du **11 juillet** (à partir de 18H) au
au **18 juillet** (10 h)

**au Chambon-sur-Lignon -le Plateau
gîte de Charrey**

**horaires : 24 heures
9 h 30 - 12 h 30 /15 h - 18 h**

- travail collectif de gymnastique holistique
- travail collectif de pratique vocale
- travail individuel
- travail collectif gym et pratique vocale

***chant personnel à apporter ou à choisir
dans le répertoire proposé***

**prix du stage : 450 €
possibilité de paiement échelonné**

**hébergement : 200 €
dégressif en fonction du nombre de
participants
(chambre 2 lits, chambre couple)**

repas en auto-gestion

-cuisine et frigo mis à disposition

- coordonnées des animatrices :

. Anne-Cécile de Bastiani

isouka3@yahoo.fr 06 75 05 60 49

. Françoise Etaix

francoise.etaix@hotmail.fr 06 02 23 85 83

Bulletin d'inscription

nom :

prénom :

adresse :

courriel :

tél :

☐ pratique la gymnastique holistique avec

☐ autre pratique corporelle :

☐ pratique la psychophonie avec :

☐ autre pratique vocale :

date et signature :

**versement de 100 € d'arrhes avant
le 30 avril**

bulletin à retourner à :

*Françoise Etaix
34 rue Sainte-Claire
42600 Montbrison*

stage limité à 10 personnes