

Bulletin d'inscription

*Stage de gymnastique holistique à l'île de Ré
du 9 au 12 Mai 2026*

Nom, Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

☐ J'ai déjà pratiqué la gymnastique holistique avec :

☐ Je n'ai jamais pratiqué la gymnastique holistique.

Ci-joint un chèque d'arrhes de 100€ à l'ordre de :

De Bastiani AC

À retourner à :

De Bastiani AC - 381 rue des Gayottes - 42600 Champdieu

STAGE À L'ÎLE DE RÉ

Gymnastique holistique
ou méthode du Dr Ehrenfried



Animé par Anne-Cécile De Bastiani

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

Lily Ehrenfried

La gymnastique holistique est un travail 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.

À partir de mouvements simples, l'élève est invité 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, j'exerce en séance individuelle en méthode Mézières et je dispense des cours de groupe en gymnastique holistique et en méthode De Gasquet.

La globalité de la personne m'apparaît comme une évidence dans les soins ainsi que l'apprentissage de la conscience de son corps.

L'expérience d'un stage en gymnastique holistique ouvre une perspective de découverte personnelle. C'est une parenthèse à s'offrir qui permet de se réconcilier avec son corps dans la détente et la mobilité.

Plus d'informations sur <https://www.gym-kine-debastiani.fr>

De Bastiani Anne-Cécile
381 rue des Gayottes
42 600 Champdieu
contact@gym-kine-debastiani.fr
06 75 05 60 49

Le stage

15 heures de cours sur 4 jours du Samedi 9 au Mardi 12 Mai 2026.

Samedi : Accueil à partir de 9h00

Cours de 9h30 à 12h30 et de 17h30 à 19h

Dimanche : Cours de 9h30 à 12h30 et de 17h30 à 19h

Lundi : Cours de 9h30 à 12h30, après-midi libre

Mardi : Cours de 9h30 à 12h30

Prix du stage : 230 €

Hébergement

Possibilité d'hébergement sur place, camping et hôtel à 10 minutes à pied (Camping des Grenettes à Sainte-Marie de Ré).

Repas à prévoir

Cuisine et réfrigérateur à disposition sur le lieu du stage.