

# De la gymnastique holistique Ehrenfried

vers la psychomotricité : de l'expérientiel vers le réflexif



## Objectifs et contenu

- La Gymnastique Holistique Ehrenfried offre un outil expérientiel d'une grande qualité pour les psychomotriciens. En effet, l'attention portée au mouvement permet des prises de conscience subjective riche de contenus.
- Ce vécu somatique peut se révéler à la conscience par des contenus explicites (bras plus lourd, pieds plus en appui, respiration de meilleure amplitude...) mais aussi implicites, indicibles. La psychomotricité telle que nous la pratiquons favorise aussi des contenus explicites et implicites de notre part et celles de nos patients.
- Nous sommes souvent engagés dans une démarche réflexive personnelle. Aussi, je vous propose **d'appréhender les bases** de la Gymnastique Holistique Ehrenfried, en pratique de séances ainsi que ses fondements au sein du courant de l'Education Somatique.
- Puis, nous détaillerons ces expérimentations vis à vis du **ressenti proprioceptif** sous différents éclairages, comme l'anatomie fonctionnelle, l'analyse du mouvement et l'intention du geste.
- Enfin, nous aborderons **différents outils réflexifs** qui permettent d'élaborer, de représenter, de symboliser "les vécus de conscience" comme l'écrit et l'improvisation dansée..

## Type de stage

- ✓ Théorique (10%)
- ✓ Clinique (10%)
- ✓ Pratique (80%)

### Dates

Dates 2020 à venir

### Durée

28 heures  
4 jours  
(en une session)

### €

1.128 euros

### Lieu

Ivry-sur-Seine (94)

### Qu'est ce que la Gymnastique Holistique Ehrenfried ?

*La Gymnastique Holistique Ehrenfried est une pratique d'éducation somatique élaborée par le Dr Lily Ehrenfried où la prise de conscience de notre corps, sans jugement, sans comparaison est un préalable fondamental. Les mouvements proposés encouragent une tonicité adéquate dans une détente globale et respectent le principe de la non douleur.*

*Les explorations de mouvements agissent sur une zone du corps et stimulent les relais, les rebonds dans d'autres parties. Le temps accordé aux diverses sensations (à l'écoute de son propre rythme) active une conscience de plus en plus fine.*

*La détente apaise les comportements de stress, la tonicité encourage la verticalité de la personne dans son environnement.*

*Cette approche corporelle s'adresse aux grands adolescents, aux **adultes et seniors**, de toute condition physique et décline **des aspects éducatifs, préventifs et thérapeutiques.***

### PUBLIC

Psychomotriciens

### INTERVENANTE

**Odile CAZES LAURENT**

Psychomotricienne D.E, Praticienne en G.H.E.  
Professeur de danse contemporaine C.A.