

Stage d'été en Aveyron du 10 au 14 juillet 2026

Gymnastique holistique ®



Thème du stage :
Un dos solide et souple

Stage animé par Marie-Hélène Féraud
Ostéopathe et praticienne en gymnastique holistique ®

“Pour moi, la gymnastique holistique se situe dans la continuité de l’ostéopathie, mais en séance collective, on répare, on prépare, on restructure”



Maison de Peyrebrune, Dans l'Aveyron du 10 au 14 juillet 2026

En Aveyron, dans le petit hameau de Peyrebrune, situé près de sa tour millénaire à $\frac{3}{4}$ d'heure de Rodez et Millau, venez détendre et consolider votre dos pendant 4 jours de stage. Environnement calme, travail corporel, bons repas locaux, visite éventuelle des environs, voici le programme. Catherine et Michel seront nos hôtes dans une agréable maison sobre qui dispose d'une belle salle parquetée dont les baies s'ouvrent sur la verdure. L'endroit est calme et accueillant.

Les repas de midi seront pris à la «Soulénque» (littéralement : lieu où l'on se saoule à la fin des vendanges), une grande table de bois, en extérieur à l'abri du soleil ; décor charmant et vue magnifique. Les repas seront préparés avec des produits aveyronnais. Lors des temps de pause ou les fins d'après-midi, vous pourrez profiter du calme, de la baignade au lac de Villefranche de Panat, de la visite du musée Soulages à Rodez ou des balades dans la nature, au seuil de la maison.



● *Modalités*

- Les inscriptions sont possibles jusqu'au 13 juin mais le plus tôt sera le mieux.
- Le nombre de participants est limité à 14 personnes. En cas d'annulation de votre part, jusqu'au 13 juin, vos arrhes seront remboursées.
- Le stage serait annulé faute d'un nombre suffisant de participants, et les arrhes remboursées.

Informations pratiques

● Cours

Environ 20 heures. Du vendredi 10/07 (16h30) au mardi 14/07 (12h30).

● Y aller

Des covoiturages seront organisés

● Arrivée

Le premier cours aura lieu le vendredi 10 juillet à 17h.
Un repas peut être prévu pour vous ce soir là.

● Coût pédagogique du stage

290 €, règlement possible en plusieurs fois



Tarif par personne pour les 4 jours

● Coût de l'hébergement

Plusieurs formules possibles

- A. En chambre de 3 ou 4 (petit déjeuner compris) : 178€
- A'. En mezzanine à 2 (petit déjeuner compris) : 178€
- B. En chambre de 2 (petit déjeuner compris) : 210€
- C. Externe (logé à votre gré dans les environs) : 56€

● Coût de la restauration

- Quelle que soit la formule, le repas de midi sera pris sur place, à la Soulenque, au tarif de 72€ au total pour le séjour.
- Possibilité de dîner à la Soulenque le soir (en prévenant à l'avance) : 18€/repas.
- Pour les personnes hébergées sur place, la cuisine sera à disposition le soir pour la confection de repas simples.

● Coût total

Selon la formule : A. 540 €. B. 572 €. C. 418 €



Qu'est ce que la gymnastique holistique ?

Le Docteur Lily Ehrenfried est la fondatrice de cette méthode globale qui s'appuie sur des connaissances anatomiques, physiologiques, biomécaniques et sensori-motrices. C'est un travail concret et subtil qui vise à restaurer l'équilibre et le bon fonctionnement du corps.

Cette gymnastique a une dimension préventive, éducative et thérapeutique. Grâce à de la détente active et des mouvements simples, le tonus postural se rééquilibre, la colonne vertébrale retrouve de la souplesse et les tensions et douleurs régressent. Le corps se place mieux naturellement.

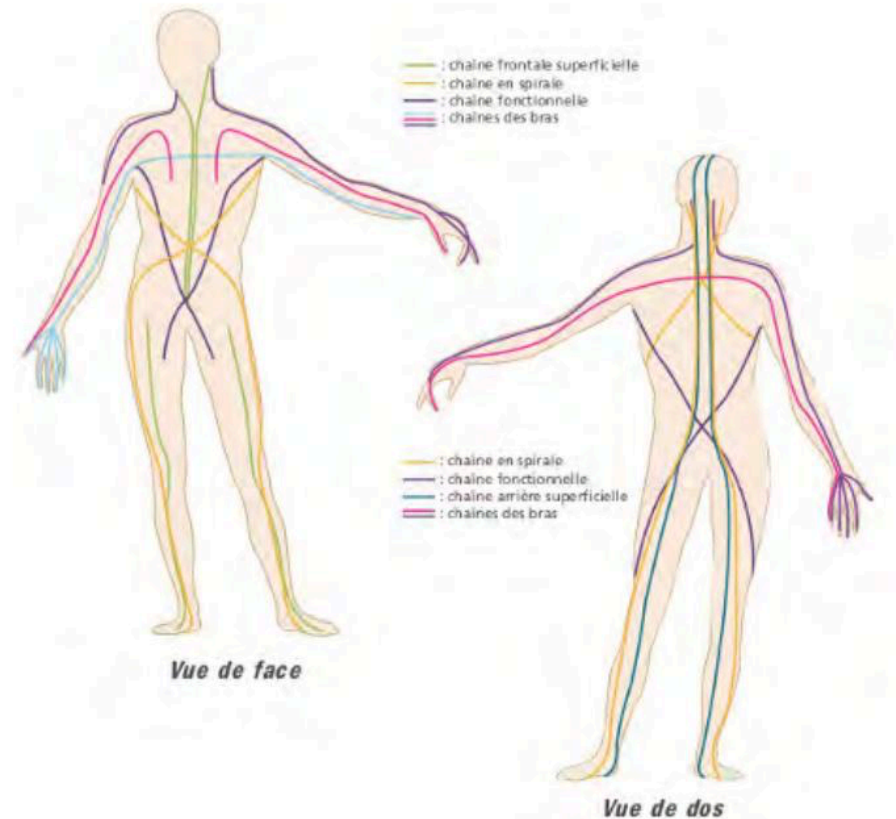
Cette pratique s'adresse à tous, sportif ou non, les mouvements se font en douceur, dans le respect des articulations. Vous serez guidée par une ostéopathe.

● Les protocoles de travail

Détendre - assouplir - mobiliser - étirer - tonifier - placer - structurer

● Le matériel

Balles diverses, ballon, 1/2 ballon, frite, briques en bois, baguettes, sangles...



● Les objectifs

Trouver ou retrouver ses appuis, son ressenti corporel

- Se libérer des tensions
- Rééquilibrer sa posture
- Redonner de l'aisance au corps

Le stage est animé par Marie Hélène FÉRAUD

- Ostéopathe diplômée depuis 2000
- Praticienne en gymnastique douce diplômée depuis 1987
- Praticienne en gymnastique holistique depuis 2013

Bulletin d'inscription

Stage de gym holistique

en Aveyron du 10 au 14 juillet 2026

Nom _____

Prénom _____

Date de naissance _____

Profession _____

Adresse _____

Tel _____

E-mail _____

J'ai déjà pratiqué la gym holistique

Je n'ai jamais pratiqué la gym holistique

Date et signature

- Ci-joints deux chèques d'arrhes :
- 150 euro à l'ordre de MH Feraud pour le stage
- 80 euro à l'ordre de Catherine Emonnot pour l'hébergement
- La totalité des frais de restauration sera réglée sur place (72 €)
- À retourner à MH Feraud ou à remettre en main propre 37 bd Joachim elie vezien, 13008 Marseille
- Votre place au stage et votre réservation au gite vous seront confirmées par mail à la réception de votre courrier.
- À votre inscription, je vous ferai parvenir un questionnaire santé.
- D'autres informations pratiques suivront.

● *Des questions ? Contactez-nous !*

Marie – Hélène FERAUD

Tel : 06 76 53 91 82

Mail : mh.feraud@gmail.com

Site : www.gymholistiquemarseille.com

Site du lieu : www.peyrebrune.fr

Mail de l'hôte (Catherine) : peyrebrune.stage@gmail.com