

# La Gymnastique Holistique®

Christiane Boutan-Laroze

La Gymnastique Holistique® ("holos" en grec = le tout) est une pratique douce qui permet, par des mouvements lents et répétés, d'obtenir un équilibre parfait et tonique conciliant le corps et l'esprit.

## Elle s'organise autour de grands axes :

- Placement ostéo-articulaire juste pour obtenir une bonne posture,
- Tonus musculaire en sollicitant les chaînes musculaires inhabituelles,
- Détente active par la respiration.

## Déroulement des cours

Chaque cours commence par un entretien, pour être attentif à chacun, et les informations recueillies permettent de construire le cours. Le travail est effectué au sol, couché sur le dos, en quadrupédie, assis, debout, etc.

La tenue vestimentaire doit être confortable avec des chaussettes chaudes.

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

## Cours : Le mardi

de 11 h 15 à 12 h 15  
de 12 h 30 à 13 h 30  
de 13 h 50 à 14 h 50  
de 15 h 00 à 16 h 00  
de 18 h 30 à 19 h 30

## le jeudi

de 10 h 15 à 11 h 15  
de 19 h 15 à 20 h 15

Durée de chaque cours : 1 heure

Début des cours **17 SEPTEMBRE 2024** Fin des cours : **19 JUIN 2025**

Lieu : Christiane Boutan-Laroze, 4 rue du Lieutenant Heitz, RCH dte, interphone n° 1, 94300 Vincennes - Tél. : **surtout** 06 73 85 34 32

## Prix : Inscription annuelle aux cours

Forfait par période année ou 3 mois, ou à l'unité : **442 euros** à l'année/ pour 3 mois 156 euros (en tout **468€**) / Séance à l'unité 20 euros. Paiement à l'avance.

✂ ----- **Bulletin d'inscription** -----  
(A renvoyer rempli à l'adresse ci-dessus)

Nom ..... Prénom .....

Âge ----- Adresse-----

Code postal ..... Ville-----

Téléphone fixe / Téléphone portable .....

E-mail .....

Cours choisi :  12 h 30  13 h 50  15 h 00  18 h 30  10 h 15  19 h 15  11 h 15