



La Gymnastique Holistique



pour les 5 à 95 ans

L'AEDEPGH-QUÉBEC organise un rendez-vous international à Montréal du 30 mai au 4 juin 2010, à l'Hôtel Grand Plaza Centre-Ville

Soirée d'ouverture : 30 mai 2010

2 jours de congrès : 31 mai et 1^{er} juin 2010

- Au programme : des conférences, des ateliers variés, théoriques et pratiques, des rencontres et des discussions.
- Une possibilité exceptionnelle de percevoir notre dimension internationale.
- Un temps pour prendre connaissance des recherches en cours.
- Une occasion de stimuler la pratique et la recherche.

Un congrès pour ceux et celles qui enseignent la Gymnastique Holistique, l'Éducation Somatique et pour toutes personnes intéressées par le travail corporel et la conscience du corps.

3 jours de perfectionnement : 2, 3 et 4 juin 2010

«Théorie et expériences pratiques sur les interrelations entre les diaphragmes du corps humain»

- Un moment précieux pour se perfectionner et pour échanger avec les collègues d'ici et d'ailleurs.

Pour les praticiens et les praticiennes en Gymnastique Holistique et en Éducation Somatique et les professionnels de la santé intéressés par le sujet.



Programme



Tous les exposés théoriques sont suivis d'expériences pratiques en Gymnastique Holistique (GH)

La périnatalité • 31 mai de 9h à 10h45

Marie-Pierre Comtois, éducatrice somatique en GH.

La GH peut permettre à la femme enceinte de prendre soin d'elle-même au fil des transformations qu'elle subit et elle peut l'accompagner une fois le bébé arrivé. La GH propose des mouvements adaptés aux besoins et faciles à intégrer dans le quotidien.

L'équilibre chez les personnes vieillissantes

• 31 mai et 1^{er} juin de 9h à 10h45

Céline Lavolette, pht et éducatrice somatique en GH.

Cette recherche s'intéresse à l'influence de la conscience corporelle sur l'amélioration de l'équilibre chez les personnes vieillissantes : équilibre debout, équilibre postural, équilibre des masses.

Les cervicalgies

• 31 mai de 11h15 à 13h et 1^{er} juin de 14h30 à 16h15

Catherine Casini, MK, praticienne et formatrice agréée en GH, présidente de l'AEDE, France.

La cervicalgie est une des causes fréquentes des douleurs rachidiennes. La GH, Méthode Ehrenfried, offre une réponse globale à ces problèmes. Travailler directement une colonne douloureuse est extrêmement difficile. La GH propose des solutions originales et pratiques par le travail à distance et la détente active.

Les hernies discales • 31 mai et 1^{er} juin de 11h15 à 13h

Patricia Lacombe, MK, praticienne et formatrice agréée en GH, présidente de l'ABGH, Brésil.

Les problèmes de colonne vertébrale, surtout les hernies discales, sont aujourd'hui une préoccupation mondiale. La GH propose un modèle éducatif et préventif pour les personnes qui en souffrent. Des résultats très positifs sont obtenus par cette approche : diminution de la douleur, amélioration de la qualité de vie et possibilité d'éviter la chirurgie et tous ses inconvénients.

Le périnée masculin • 31 mai et 1^{er} juin de 14h30 à 16h15

Pierre Leblond, éducateur somatique en GH.

Cette recherche vérifie l'impact de la GH sur la régulation des fonctions uro-génitales chez l'homme. Elle sensibilise aux principaux problèmes du périnée masculin : hypertrophies bénignes de la prostate, prostatites, dysfonctions érectiles, hémorroïdes et varices.

Les difficultés psychosociales

• 31 mai de 14h30 à 16h15 et 1^{er} juin de 11h15 à 13h

Francine Massé, éducatrice somatique en GH.

Démonstration des bienfaits de la GH auprès de femmes victimes de violence conjugale. Cette recherche a été menée auprès d'un groupe de ces femmes durant un séjour en milieu d'hébergement.

Le milieu scolaire • 1^{er} juin de 9h à 10h45

Diane Thibaudeau, MA et éducatrice somatique en GH.

Des «capsules santé» basées sur la GH proposent de consacrer quelques minutes d'une journée de classe à la respiration, au tonus et à la posture. L'utilisation de ces outils peut améliorer l'écoute, la concentration et l'action des élèves.

Perfectionnement

du 2 au 4 juin de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Théorie et expériences pratiques sur les interrelations entre les diaphragmes du corps humain

Animé par Lucie Tétreault, pht, éducatrice somatique et formatrice agréée en GH

En 1984, lors du premier stage de Gymnastique Holistique au Québec, Marie-Josèphe Guichard, héritière de la Méthode Ehrenfried, disait : *«...À l'expiration, appuyez les pieds, contractez le périnée et le transverse de l'abdomen tout en appuyant la langue au palais...»*

Ce disant, nous mettait-elle devant :

- une expérimentation,
- une séquence de mouvements,
- une proposition révélatrice d'interrelations,
- ou une finalité en Gymnastique Holistique?

C'est ce que nous approfondirons.

Pour plus d'information, consultez le site internet suivant : www.lucietetreault.com



Horaire du congrès



Dimanche 30 mai • Salle Gagnon Lemieux

17h00 : Accueil et cocktail d'ouverture

18h00 : Souper

19h15 : Mot de bienvenue par Louise Lapointe, pht, présidente de l'AEDEPGH-Q et éducatrice somatique en GH

19h30 : Conférence d'ouverture «**La Gymnastique Holistique au coeur des enjeux contemporains sur le corps et la santé**» par Michel Perreault, Ph.D., sociologue de la santé, professeur en sciences infirmières à l'Université de Montréal et à l'Université de Rio de Janeiro, Brésil, et chercheur au GRASP, Université de Montréal.

Lundi 31 mai

8h à 8h45 : Petit déjeuner au restaurant de l'hôtel

9h à 10h45 : Salle Lemieux : **La périnatalité***

Salle Gagnon : **L'équilibre chez les personnes vieillissantes**

— PAUSE SANTÉ —

11h15 à 13h : Salle Lemieux : **Les hernies discales**

Salle Gagnon : **Les cervicalgies**

13h à 14h30 : Dîner-buffet au restaurant de l'hôtel

14h30 à 16h15 : Salle Lemieux : **Le périnée masculin**

Salle Gagnon : **Les difficultés psychosociales**

— PAUSE SANTÉ —

16h45 à 17h30 : Conférence «**L'être humain et ses diaphragmes: comment rendre leurs rapports actifs plus conscients?**» par Lucie Tétreault, pht, éducatrice somatique et formatrice agréée en GH.

Mardi 1^{er} juin

8h à 8h45 : Petit déjeuner au restaurant de l'hôtel

9h à 10h45 : Salle Lemieux : **L'équilibre chez les personnes vieillissantes**

Salle Gagnon : **Le milieu scolaire***

— PAUSE SANTÉ —

11h15 à 13h : Salle Lemieux : **Les hernies discales**

Salle Gagnon : **Les difficultés psychosociales**

13h à 14h30 : Dîner-buffet au restaurant de l'hôtel

14h30 à 16h15 : Salle Lemieux : **Les cervicalgies**

Salle Gagnon : **Le périnée masculin**

— PAUSE SANTÉ —

16h45 à 17h30 : Conférence «**L'avenir de la Gymnastique Holistique**» par Louise Lapointe, pht, présidente de l'AEDEPGH-Q et éducatrice somatique en GH

** Veuillez prendre note que ces ateliers sont présentés une seule fois, les autres sont offerts deux fois.*



Hébergement et Inscription



Hôtel Grand Plaza Montréal Centre-Ville :
505, rue Sherbrooke Est, Montréal, Qc, H2L 4N3
Au cœur du Quartier latin, à deux pas de la station de métro Sherbrooke et à proximité des attraits majeurs de Montréal.

RÉSERVATION :

- Téléphone sans frais : 1-800-561-4644
- Téléphone : (514) 842-8581 poste 6640
- Site internet : **www.grandplazamontreal.com**
Pour réserver et bénéficier du tarif de groupe, entrer le code d'accès suivant : GHQ

PRIX DES CHAMBRES :

139 \$ (taxes en sus) par nuit en occupation simple ou double. Personne additionnelle 20 \$. Des chambres seront réservées, à ce tarif, jusqu'au 30 avril 2010. Après cette date, les prix et la disponibilité des chambres ne sont plus garantis.

Pour l'hébergement en chambre d'hôte ou en résidence à prix modique, communiquez par courriel avec **Monique Marien** : **m_marien2000@yahoo.fr**

Le coût de l'inscription au congrès «**La Gymnastique Holistique pour les 5 à 95 ans**» est de 350 \$ et le coût de l'inscription au perfectionnement «**Théorie et expériences pratiques sur les interrelations entre les diaphragmes du corps humain**» est de 400 \$.

Les coûts d'inscription comprennent le souper du dimanche soir, les déjeuners, les dîners, les pauses santé et la participation aux conférences et ateliers.

Inscrivez-vous aux deux événements et bénéficiez d'un rabais de 100 \$.

Réponse avant le 30 mars 2010.

Visitez notre site internet : www.gymnastiqueholistique.com



Formulaire d'inscription au congrès et au perfectionnement

Je m'inscris seulement au congrès les 30-31 mai et 1^{er} juin 2010 au coût de 350 \$..... ☐

Je m'inscris seulement au perfectionnement les 2-3-4 juin 2010 au coût de 400 \$..... ☐

Je m'inscris aux deux événements au coût de 650 \$..... ☐

Nom: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Titre et/ou domaine de travail: _____

Envoyez votre inscription avec un chèque de 50 \$ si vous participez seulement à l'un des événements ou un chèque de 100 \$ si vous participez aux deux événements (ces montants sont non remboursables). Inclure dans votre envoi un autre chèque post-daté au 30 mars 2010 au montant correspondant à votre choix soit 300 \$, 350 \$ ou 550 \$. Libellez vos chèques à l'AEDEPGH-Q.

Postez à l'AEDE, 827, rue Cherrier, Montréal (Québec), Canada, H2L 1H5.



L'être humain et ses diaphragmes

les 2, 3 et 4 juin de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Théorie et expériences pratiques sur les interrelations entre les diaphragmes du corps humain

Trois jours pour approfondir nos connaissances, pour apprendre à partir de nos expériences, pour comprendre les interrelations et pour analyser ce que demandait Marie-Josèphe Guichard, héritière de la Méthode Ehrenfried-Gymnastique Holistique :

«...À l'expiration, appuyez les pieds dans le sol, contractez le périnée et le transverse de l'abdomen tout en appuyant la langue au palais...»

Ces expérimentations nous amènent à :

- sentir l'impact des pieds en appui au sol,
- sentir la fonction du périnée et du transverse de l'abdomen dans l'expiration,
- sentir l'apport de l'appui de la langue au palais.

Grâce à des séquences de mouvements à simples ou multiples consignes.

Cette proposition révélatrice d'interrelations nous amène à :

- mieux comprendre les relais musculaires de courte et de longue distance,
- mieux comprendre les corrélations segmentaires en trois dimensions, en couple et entre elles,
- mieux comprendre les interdépendances fonctionnelles des diaphragmes dans la respiration, la posture et la tonicité.

Les expérimentations et la théorie nous amènent à :

- analyser les comportements physiologiques des diaphragmes,
- évaluer le rendement fonctionnel optimal dans une ré-éducation corporelle,
- affirmer que la Gymnastique Holistique vise à intégrer ces comportements pour une meilleure adaptabilité de la personne dans son espace et dans son environnement.

C'est la recherche de l'être humain entre son premier cri... et son dernier souffle.

Pour vous inscrire voir le dépliant du congrès et du perfectionnement
«Gymnastique Holistique pour les 5 à 95 ans» ou visiter les sites suivants :
www.gymnastiqueholistique.com / www.lucietetreault.com



L'être humain et ses diaphragmes

Théorie et expériences pratiques sur les interrelations entre les diaphragmes du corps humain

Animé par Lucie Tétreault, pht, éducatrice somatique et formatrice agréée en GH

Comme physiothérapeute (1975), elle s'est intéressée à l'aspect postural des différentes problématiques musculosquelettiques en réadaptation. Dès 1978, elle s'est formée à l'approche Mézières en Europe et s'est recyclée en Rééducation Posturale Globale (RPG). Au cours de ces années, pour son développement personnel elle a exploré plusieurs méthodes d'Éducation Somatique dont la méthode Feldenkrais, l'Eutonie, la technique Alexander et les Antigymnastiques.

C'est en 1984, suite à une rencontre décisive avec Marie-Josèphe Guichard que la Gymnastique Holistique (GH) lui est apparue la méthode d'Éducation Somatique lui convenant le mieux tant dans sa philosophie, sa pédagogie que son contenu scientifique. L'expérience de ce premier stage en GH a suscité une période de questionnement et de réflexion.

Au séminaire d'automne (1989) offert par l'Association des Élèves du Dr Ehrenfried et des Praticiens en Gymnastique Holistique (AEDEPGH-Q) elle présente les fruits de sa recherche sur le périnée. Elle définit ses rôles dynamique, respiratoire et postural. Elle met en lumière les influences qu'il exerce sur le rachis et la ceinture pelvienne et celles qu'il subit venant tant du bas (le sol) que du haut (le tronc). Le résumé de cette recherche a été publié dans les Échos de l'A.E.D.E. no 4 de la même année.

Par la suite, elle a poursuivi sa quête sur l'implication de la musculature de la langue sur les régions crânienne et faciale. Quelle est la physiologie de la langue? Quelles sont ses interrelations avec les autres diaphragmes? Quel est son rôle dans la dynamique globale? Quel usage fait-on de ce diaphragme en GH?

Après plusieurs années d'expérimentations et d'analyses, elle a complété cette démarche en vue de comprendre et d'identifier **les interrelations entre les diaphragmes de l'être humain**. Sous l'égide de l'AEDEPGH-Q, deux séminaires «Les Diaphragmes» ont été organisés en 2002 et 2003 à l'intention des praticiennes en GH, des éducateurs somatiques, des physiothérapeutes et des RPGistes.

À nouveau, nous vous invitons à ce perfectionnement où nous approfondirons nos connaissances et où nous raffinerons notre conscience corporelle et notre intelligence somatique.