

Enseignante:

Joëlle ZAMMIT

Passionnée par le potentiel d'apprentissage des individus et curieuse de comprendre l'humain.
Kinésithérapeute.
Consultante en prévention-santé.
Praticienne Feldenkrais depuis 1988.
Formée au processus « Bones for life ».

Rappel des prochains ateliers :

1-2 juillet 2017 : « Mobilité de la cage thoracique et respiration »

19-20 Novembre : « Un Equilibre stable et dynamique par les pieds ».

Animé par :

François Combeau (Trainer)

**« Je ne cherche pas des corps souples, mais des cerveaux souples »
Moshé Feldenkrais**

Lieu :

MJC Espace M. Vial 38340-Voreppe

Horaires :

Samedi: 14h à 18h30

Dimanche: 9h à 13h30

Tenue :

Souple, chaude, tapis confortable.

Nombre de places limitées.

Les réservations se feront dans l'ordre de réception des courriers d'inscription.

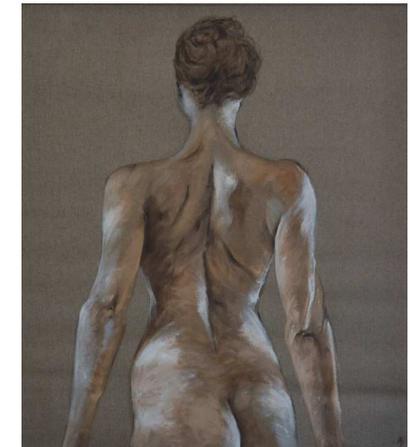
Amélioration de la Mobilité de la Colonne Vertébrale

Atelier

Feldenkrais

Les 24-25 septembre 2016

Organisé par l'Association
AEM :



Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joelle.zammit@wanadoo.fr

04 76 75 48 57

Site: www.joelle-zammit.fr

Améliorer la mobilité de la Colonne Vertébrale

Contenu de ce Week-End :

La colonne vertébrale est une tige axiale mobile, présentant trois courbures ; elle est érigée entre le bassin et la tête, qu'elle soutient.

Sa bonne organisation est en grande partie responsable d'une bonne attitude posturale. La mobilité adéquate de ses différents étages facilite le travail des quatre membres, pour se déplacer et agir selon ses intentions sur l'environnement.

Dans cet atelier, nous explorerons en douceur, l'image que nous en avons –sa position et sa forme/à l'ensemble de nous-même. Et au travers de mouvements organiques, nous jouerons à retrouver le chemin de ses possibilités dans les trois plans de l'espace, intégrées à l'unité globale de nous-même.

Une meilleure réorganisation permettra d'adopter des schémas confortables, donc d'abandonner ceux qui maintiennent la douleur..., de retrouver une attitude plus élancée et une plus grande liberté dans les gestes du quotidien.

Une sensation de rajeunissement pourrait émerger !

Méthode Feldenkrais :

Elle propose de prendre conscience de vous ; par votre façon de bouger, en douceur, guidée par votre ressenti, et à votre propre rythme.

Et ainsi de mettre à jour les organisations qui induisent les tensions inutiles et les attitudes inadaptées.

Au fil des explorations, va émerger plus de finesse dans l'image de vous même, vous permettant de répondre à vos vrais besoins.

De vos nouvelles capacités d'adaptation découlent plus de souplesse, de fluidité dans votre vie ; de confort au quotidien. Vous découvrez plus de vitalité...

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Courriel. _____

Tél. dom. _____

Tél. prof. _____

Expérience Feld : oui non

S'inscrit au week-end

«Mobilité de la cage thoracique et respiration»

Ci-joint un chèque de 110 € à l'ordre de : **AEM (association Apprentissages et Mouvement)**

(Chèques encaissés le 25 septembre. 2016)

Date

Signature

Envoyer à : Mr Roland Zammit

Président AEM

841, rue de Bourg Vieux
38340 Voreppe

Ce travail s'adresse à tous sans condition physique particulière