

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 :

« Libérer nuque et épaules »
1^{er} Décembre 2018

« Cage thoracique et respiration »
15/16 juin 2019

« Les yeux et le regard »
06/07 Octobre 2018

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
178 Avenue H de Balzac

Horaires :

Samedi: 11h30 à 18h30

Tenue :

Souple, chaude, tapis confortable.
Nombre de places limitées.
Les réservations se feront dans l'ordre
de réception des courriers d'inscription.

*Boissons et en cas seront proposés
pour les deux pauses.*

Découvrir la Méthode Feldenkrais

Atelier Feldenkrais Le 29 septembre 2018

Organisé par l'Association
AEM :



Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joelle.zammit@wanadoo.fr

04 76 75 48 57

Site: www.joelle-zammit.fr

Retrouver des possibilités oubliées..... En prenant soin de soi !

Un après-midi pour :

Vous offrir un temps pour vous....pour explorer le chemin d'une gestuelle confortable, indolore et évolutive.

*Il flotte encore dans la tête de certaines personnes quelques idées erronées comme :
« Pour être efficace, pour réussir, pour s'améliorer, pour guérir.....IL FAUT :
Faire des efforts, souffrir, faire plus »...Et ceci conduit à obtenir toujours plus de la même chose, rajouter du stress et ne pas apporter le résultat escompté.....*

NON !

L'organisation optimum du système nerveux humain réclame de la présence à soi, l'exploration dans la lenteur et la douceur, l'essai-erreur sans jugement, la répétition dans la recherche attentive et renouvelée.

Lors de ce voyage intérieur vous pourrez vivre la sensation des origines du geste, dans son émergence ; les relations entre toutes les parties de vous, au travers de mouvements organiques.

En résulte fluidité, légèreté, unité, aisance spontanée ; et souvent émerveillement face à ce potentiel retrouvé facilement.

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 pour le samedi 29 sept. à
«Découvrir la Méthode Feldenkrais»
Ci-joint un chèque de 80 € à l'ordre de :

AEM (Association Apprentissages et Mouvement)

(Chèques encaissés le 29 sept. 2018)

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