

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 :

- « **Réapprivoiser le sommeil** »
6-7 mars 2021
- « **Libérer la nuque et les épaules** »
27-28 mars 2021
- « Accompagner et favoriser le changement »
5-6 juin 2021
- « **S'ouvrir et se fermer dans la relation à soi et aux autres** »
6-7 Novembre 2021
Week-End 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.

**Accompagner et
favoriser le
changement**

Atelier Feldenkrais Les 5-6 juin 2021

Organisé par l'Association
AEM :



Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joelle.zammit@wanadoo.fr

04 76 75 48 57

Site: www.joelle-zammit.fr

La vie est mouvement...la vie est changement...

Week-End :

Biologiquement, les cellules de notre corps se renouvellent sans cesse...

Comment réagissons-nous, face à l'accélération des modifications du monde : innovation permanente des technologies, transformation de la culture, mutation de l'environnement... Comment garder ou retrouver notre cap « intérieur », tout en nous adaptant à des situations non prévisibles et soudaines...

La Méthode Feldenkrais propose de recréer les conditions favorables pour retrouver les capacités d'évolution intrinsèques du système nerveux.

Nous explorerons des séances stimulant la curiosité, la flexibilité, l'équilibre, tant physique que mentale.

La santé, ce n'est pas revenir à un état antérieur ; c'est être capable d'utiliser au mieux son potentiel, pour retrouver un équilibre intérieur mobile le plus rapidement possible.

Pour toute inscription à un stage ou un atelier avec AEM il sera demandé une adhésion de 10 € à l'association

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

« S'adapter au changement »

Ci-joint deux chèques : **80€ de stage** et **10€ d'adhésion** à l'ordre de :

AEM (association Apprentissages et Mouvement)

(Chèques encaissés le 05 juin 2021)

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