

## 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 :

#### A Autrans :

- **Libérer la nuque et les épaules**  
8-9 oct. 22
- **Cage thoracique et respiration**  
1-2 Avr.23

### Cours hebdomadaires :

**A Voreppe : mardi de 12h35 à 13h35**

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

## Lieu :

Espace M. Vial (Salle Volouise)  
178 Avenue H de Balzac  
38340-Voreppe

## Horaires :

- **Six vendredis de 18h30 à 20h :**  
Les 7 octobre, 18 novembre,  
9 décembre 2022, 13 janvier,  
24 février, 24 mars 2023.

## Tarif :

**70€+ 10€** (adhésion AEM de septembre à septembre)

## Tenue :

Souple, chaude, tapis confortable.  
Nombre de places limitées Inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée.

# ATELIER MENSUEL FELDENKRAIS

**Première séance :  
7 octobre 2022**

Organisé par l'Association AEM :



**Inscriptions et  
renseignements :  
Joëlle Zammit :**

[joellezammit@gmail.com](mailto:joellezammit@gmail.com)

0688170595

Site: [www.joelle-zammit.fr](http://www.joelle-zammit.fr)

# Retrouver des possibilités oubliées...en prenant soin de soi

## Six séances d'une heure trente :

Pour se familiariser avec certains principes de l'enseignement Feldenkrais comme :

Trouver son neutre (physique, émotionnel, mental), améliorer l'image de soi, explorer la réversibilité, jouer avec l'inhibition, vivre l'instant présent dans l'écoute et l'attention à soi.....

Concrètement :

Par l'intermédiaire de mouvements faciles mais inhabituels, sur des thèmes comme :

Des appuis solides et agiles  
Des bras et des mains pour agir  
Le bassin au centre de la vie  
Un dos éveillé et confortable  
Les yeux et la nuque  
La mâchoire et la nuque  
Assis et libre  
Une cage thoracique en mouvement  
Le périnée féminin  
Tourner autour de soi  
Respirer !  
Trouver son équilibre dans le déséquilibre...

*Ces thèmes, non exhaustifs, seront choisis par l'enseignant, au plus près des besoins des participants*

## 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. fixe \_\_\_\_\_

Tél. portable. \_\_\_\_\_

Expérience Feld : oui  non

S'inscrit aux 6 Séances mensuelles

Ci-joint deux chèques : **70€ pour le stage** et de **10€ d'adhésion** à l'ordre de :  
**AEM (association Apprentissages et Mouvement)**

(Chèques encaissés le 7 octobre 2022)

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