

Enseignante :

Joëlle ZAMMIT

Passionnée par le potentiel d'apprentissage des individus et curieuse de comprendre l'humain.

Kinésithérapeute jusqu'en 2019.
Consultante en prévention-santé.
Praticienne Feldenkrais depuis 1988.
Formée au processus « Bones for life ».
Certifiée Praticienne Sounder Sleep System.

Rappel des prochains ateliers :

« L'Oreille, instrument d'écoute et d'équilibre »

5-6 novembre 2022

Week-End Animé par :

François Combeau (Trainer)

WE public :

2022

Des os pour la vie
(réorganiser sa posture et renforcer ses os)

« Le sommeil est l'antithèse de l'effort » M. Krugman

Lieu : Salle Volouise-Espace M Vial
175 Av H de Balzac Voreppe

Horaires :

Samedi : 14h30-18h30

Dimanche : 9h à 13h30

Et 4 ou 5 semaines plus tard

Samedi de 16h à 18h

Tenue :

Souple, chaude, tapis confortable.

Nombre de places limitées.

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

Réapprendre le Sommeil (Alléger le stress quotidien)

Atelier 2022

Organisé par l'Association **AEM** :



Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joellezammit@gmail.com

06 88 17 05 95

Site: www.joelle-zammit.fr

La clé de chaque nuit est à trouver dans la journée qui la précède....

Week-End :

Cet atelier vous propose de découvrir le **Sounder Sleep System** : SSS (observer la respiration naturelle, couplée avec des mini-mouvements inspirés de la Méthode Feldenkrais).

Vous explorerez :

Des mini-mouvements relaxants pour détendre le corps ;

Des mini-mouvements calmants pour retrouver une respiration naturelle et un esprit serein ;

Des mini-mouvements berceurs pour vous endormir le soir et vous rendormir la nuit.

Un processus pour prolonger et approfondir l'effet inhibiteur autogénéré et indispensable pour s'endormir. Expérimenter la réversibilité : s'endormir, se réveiller...apportant une vie plus calme, légère et joyeuse.....

Le **Sounder Sleep System** (SSS) a été mis au point par **Michael Krugman**, à partir de la Méthode Feldenkrais et d'enseignements traditionnels et modernes d'auto-guérissons. Il a enseigné et donné des conférences pendant plus de vingt ans sur les sujets du sommeil et de l'éveil, tant aux USA qu'en Europe.

Réponse à un rapide questionnaire, avant l'atelier.

Transmission de 4 audio brefs, pour repratiquer à la suite du WE ; plus des informations théoriques sur le fonctionnement du sommeil.

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

Rappel concernant la 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

« Réapprivoiser le sommeil »

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

AEM (association Apprentissages et Mouvement)

(Chèques encaissés le)

Date

Signature

Envoyer à : Mr Roland Zammit

Président AEM

841, rue de Bourg Vieux
38340 Voreppe

Comment se donner les moyens d'accéder à un sommeil profond et réparateur !