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 :

Cf sur le site

« 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: 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.

Mobilité de la Cage thoracique et Respiration

Atelier Feldenkrais

Les 15-16 Juin 2019

Organisé par l'Association AEM :

Inscriptions et renseignements :
Joëlle Zammit :
joelle.zammit@wanadoo.fr
04 76 75 48 57
Site: www joelle-zammit.fr

Mobilité de la cage thoracique et respiration

Contenu de ce Week-End :

Cage thoracique et poumons sont intimement liés par leur structure anatomique, et la mobilité de celle-ci influence directement la respiration. De même que l'élasticité pulmonaire impacte la déformation de la cage thoracique.

Les gestes répétitifs, les chocs émotionnels, le stress, peuvent avoir restreint les amplitudes du geste respiratoire…..

Dans cet atelier, nous explorerons en douceur, comment retrouver plus de souplesse et une image plus différenciée de la cage thoracique ; dans des séquences partant du détail vers un geste global et intégré.
La respiration en sera immédiatement modifiée

Puis en jouant avec différentes façons de respirer, souvent inhabituelles, on découvrira comment influencer la mobilité de la cage thoracique.

L'expérience de se vivre en mouvement permettra d'enrichir l'image de soi et de laisser émerger de nouvelles capacités d'adaptation aux défis imprévisibles du quotidien.

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 90 € à l'ordre de :
AEM (association Apprentissages et Mouvement)
(Chèques encaissés le 15 juin. 2019)
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