

## 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 ».

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

### Rappel des prochains ateliers :

- « Réapprivoiser le sommeil »

Automne 2022

- « L'oreille, instrument d'écoute et d'équilibre »

6-7 Novembre 2022

Week-End Animé par :

**François Combeau (Trainer)**

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

### Lieu :

Espace Robert Fiat 9 avenue de la Monta

38120 St Egrève Arrêt de Tram « Pont de Vence »

Ligne E

### Horaires :

Samedi : 14h à 18h

OU

Dimanche : 9h à 13h

### Tenue :

Souple, chaude, tapis confortable.

Nombre de places limitées.

### Inscriptions et Renseignements :

Brigitte : 06 74 78 94 93

### Ou en ligne :

[lyonnes-de-tataooiner.assoconnect.com](http://lyonnes-de-tataooiner.assoconnect.com)  
(Rubrique : Actualité-Evènements)

## DECOUVERTE METHODE FELDENKRAIS

### Les 21-22 mai 2022

Parrainés par les Associations  
GBE & AEM :



### Inscriptions et renseignements :

Site :

[lyonnes-de-tataooiner.assoconnect.com](http://lyonnes-de-tataooiner.assoconnect.com)  
(rubrique activité-événement)

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

## Une demi-journée :

Moment 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.....*

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 détente, fluidité, légèreté, unité, aisance spontanée ; et souvent étonnement face à ce potentiel retrouvé facilement.

Ateliers au profit de :  
**Les Lyonnaises de TATOOINE**  
Voir ci-contre

### 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...

**Les Lyonnaises de TATOOINE est une association qui œuvre pour améliorer la qualité de vie des femmes malades de cancer.**

Chaque année en France 59 000 femmes sont victimes d'un cancer de sein, 4 500 d'un cancer de l'ovaire et 2 800 d'un cancer de l'utérus. Le Cancer du sein est la principale cause de mortalité chez la femme.

A travers des **aventures humaines et solidaires** destinées aux femmes touchées directement ou indirectement par le cancer, l'association offre une évasion de quelques jours pour sortir d'un quotidien de soin et participer activement à la cause du cancer et du mieux-être des femmes.

En 2022, l'association proposera "**Et Maintenant ?**", des **accompagnements pour mieux vivre** avec et après un cancer. Reprendre confiance en soi, mieux appréhender son retour à la vie active, libérer la parole par l'écrit, suivi personnalisé, l'art au service du mieux-être, etc.

Et puis toujours, comme depuis 2011, nous proposons des **accompagnements individuels**.

Des sensibilisations au sein des entreprises sont aussi possibles. **Pour tout renseignement : 06.26.98.44.03 ou lyonnaisedetattooine69@gmail.com**

**Ce travail s'adresse à tous sans condition physique particulière**