

# 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 :

« Aisance dans gestes du quotidien »  
09/10 Novembre 2019

Animé par :

**François Combeau (Trainer)**

« Un dos souple et indolore »  
23-24 novembre

« Libérer la nuque et les épaules »  
21-22 mars 2020

« S'adapter au changement »  
20-21 juin 2020

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

### Lieu :

10 Impasse Ruby-Espace Théâtre Le Rubis  
38500 Voiron.  
*Parking gratuit sur place.*

### Horaires :

Samedi: 10 h à 16h

### Tenue :

Souple, chaude, tapis confortable.  
Nombre de places limitées.  
Les réservations se feront dans l'ordre de réception des courriers d'inscription.

*Repas tirés du sac pour la pause du midi.*

# Découverte de la Méthode Feldenkrais

## Co Animation

Avec collègue : Claudette  
Latsague

**Le 28 septembre 2019**

Organisé par l'Association  
AEM :



**Inscriptions et renseignements :**

**Joëlle Zammit :**

joelle.zammit@wanadoo.fr

04 76 75 48 57

# Retrouver des possibilités oubliées..... En prenant soin de soi !

## Un petit 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.....*

NON !

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

## 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 pour le samedi 28 sept. à «Découvrir la Méthode Feldenkrais»  
Ci-joint 2 chèques de 25 € à l'ordre de :

**AEM (Association Apprentissages et Mouvement)**

(Chèques encaissés les 21 et 28 septembre 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**