

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 :

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.

*Boissons et en cas seront proposés
pour pauses.*

Un Dos Souple et Indolore

Atelier Feldenkrais Le 23-24 novembre 2019

Organisé par l'Association
AEM :



Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joelle.zammit@wanadoo.fr

06 88 17 05 95

Site: www.joelle-zammit.fr

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

Un temps pour :

Vous offrir un momentpour explorer le chemin d'une gestuelle confortable, indolore et évolutive.

Prendre conscience du **lien** entre la façon dont vous vous organisez avec vous-même, et les tensions, douleurs, occasionnelles ou chroniques, ressenties au niveau du dos.

Ressentir la manière dont le **stress** agit sur votre corps et inhibe la bonne organisation de votre axe central.

Comprendre pourquoi ce que vous avez essayé antérieurement, ne vous apporte pas une résolution complète.

Trouver des outils concrets, fiables, pour apprendre à devenir autonomes.

Optimiser votre potentiel, par de la prévention.

En (Re) mobilisant les qualités de force et de souplesse de la colonne vertébrale dans les mouvements de flexion-extension-rotation des gestes essentiels du quotidien...

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.

Pour toute inscription à un stage ou un atelier avec AEM il sera demandé une adhésion de 5 € à l'association

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 WE du 23-24 novembre 2019

«Un dos souple et indolore»

Ci-joint deux chèques de 90 € + 5 € d'adhésion à l'ordre de :

AEM (Association Apprentissages et Mouvement)

(Chèques encaissés le 24 novembre 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