

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 du prochain atelier sur
Autrans, mêmes conditions :**

**« Cage thoracique et respiration »
1-2 avril 2023**

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

Lieu :

Autrans (Ecole primaire)

Horaires :

Samedi : 14h30 à 19h

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.

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

Libérer la Nuque et les Epaules

Atelier Feldenkrais Les 03-04 Décembre 2022

Organisé par l'Association AEM
pour l'association Lyonnaises de
Tataoïne :



Inscriptions et renseignements :

Evelyne Vartanian

evelyne.vartanian@sfr.fr

0617835293

Site: www.joelle-zammit.fr

Libérer la nuque et les épaules au croisement des chemins

Week-End :

Il sera orienté principalement sur la *zone de transition* entre la base du cou et le haut de la cage thoracique.

Celle ci est à la croisée de l'axe vertical vertébral et de l'horizontalité de la ceinture scapulaire.

Son rôle est d'une part : de transmettre les mouvements le long de ces axes ; d'autre part, d'assurer l'équilibre dynamique de la tête.

Nous explorerons délicatement et en détail les différentes possibilités de mobilité, dans les positions et orientations anatomiquement possibles de la structure de cette charnière : vers la tête, vers le sternum et les clavicules, vers la colonne vertébrale.

Puis on intégrera tous ces éléments vers l'ensemble de soi, pour sentir la fluidité de tous nos gestes au travers de cette charnière.

On en constatera l'influence : sur le port de la tête, le regard, les mâchoires, la libération de la respiration, la mobilité de la cage thoracique, la détente des épaules, la légèreté des actions à partir des bras, ainsi que sur l'ensemble de soi...

L'objectif des mouvements sera encore et toujours, de réveiller des sensations, de laisser émerger des possibles encore inexplorés...de mettre en place une organisation systémique apportant le confort.

Les Lyonnaises de Tatooïne 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 évocation 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 lyonnaisesdetatooine69@gmail.com**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Courriel. _____

Tél. dom. _____

Tél. prof. _____

Expérience Feld : oui ☐ non ☐

S'inscrit au week-end

« Libérer la nuque et les épaules »

Ci-joint un chèque : **120€ pour le stage** et de **10€ d'adhésion** à l'ordre de AEM

(Chèques encaissés le 3 décembre 2022)

Date

Signature

Envoyer à : Evelyne Vartanian
15 Route du Villard
38250 Lans en Vercors

Tarif du WE déductible fiscalement(66%)

Ce travail s'adresse à tous sans condition physique particulière