

## Enseignante :

### Joëlle ZAMMIT

Passionnée par le potentiel d'apprentissage des individus et curieuse de comprendre l'humain.

Kinésithérapeute jusqu'en 2019.

Consultante en prévention-santé.

Praticienne Feldenkrais depuis 1988.

Formée au processus « Bones for life ».

En cours de Formation du processus Sounder Sleep System

### Rappel des prochains ateliers :

- « **Réapprivoiser le sommeil** »  
6-7 mars 2021
- « **Libérer la nuque et les épaules** »  
27-28 mars 2021
- « Accompagner et favoriser le changement »  
5-6 juin 2021
- « **S'ouvrir et se fermer dans la relation à soi et aux autres** »  
6-7 Novembre 2021  
Week-End Animé par :  
**François Combeau (Trainer)**

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

### Lieu :

MJC Espace M. Vial  
178 Avenue Honoré de Balzac  
38340-Voreppe

### Horaires :

Samedi : 14h à 18h30

Dimanche : 9h à 15h

### Tenue :

Souple, chaude, tapis confortable.

Nombre de places limitées.

Les réservations se feront dans l'ordre de réception des courriers d'inscription.

## Réapprivoiser le Sommeil (Alléger le stress quotidien)

### Atelier Feldenkrais Les 6-7 mars 2021

Organisé par l'Association **AEM** :



### Inscriptions et renseignements :

**Joëlle Zammit :**

joelle.zammit@wanadoo.fr

04 76 75 48 57

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

## Week-End :

Cet atelier vous propose de découvrir le **Sounder Sleep System** (inspiré de la respiration naturelle, de la Méthode Feldenkrais, et de la méditation).

Vous explorerez :

Des mini-mouvements relaxants pour détendre le corps ;

Des mini-mouvements calmants pour retrouver une respiration naturelle et un esprit serein ;

Des mini-mouvements berceurs pour vous endormir le soir et vous rendormir la nuit.

**Un processus pour prolonger et approfondir l'effet inhibiteur autogénéré et indispensable pour s'endormir.**

**Expérimenter la réversibilité : s'endormir, se réveiller...apportant une vie plus calme, légère et joyeuse.....**

Le **Sounder Sleep System** (SSS) a été mis au point par **Mickael Krugman**, à partir de la Méthode Feldenkrais et d'enseignements traditionnels et modernes d'auto-guérissons. Il a enseigné et donné des conférences pendant plus de vingt ans sur les sujets du sommeil et de l'éveil, tant aux USA qu'en Europe.

*Pour toute inscription à un stage ou un atelier avec AEM il sera demandé une adhésion annuelle de 10 € 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 au week-end

« Réapprivoiser le sommeil »

Ci-joint deux chèques : **80€ pour le stage** et de **10€ d'adhésion** à l'ordre de :

**AEM (association Apprentissages et Mouvement)**

(Chèques encaissés le 6/3/ 2021)

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**