

## 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 :

« Découverte de la Méthode Feldenkrais »

17 mars 2018

« Libérer la nuque et les épaules »

16-17 juin 2018

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

### Lieu :

Espace M. Vial

Salle Volouise :  
dernière porte au fond de la cour.

178 Av H de Balzac 38340-Voreppe

### Horaires :

Samedi: 11h à 18h30

### Tenue :

Souple, chaude, tapis confortable.  
Nombre de places limitées.

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

**Trouver du confort  
dans la position  
assise**

## **Atelier Feldenkrais Le 25 Novembre 2017**

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)

# « Trouver du confort dans la position assise »

## Contenu de ce Week-End :

Le corps humain est construit pour être dans le mouvement.

Le mode de vie occidental (par l'utilisation des transports, les contraintes professionnelles, la façon de prendre les repas, les loisirs culturels...) emploie la chaise dans presque tous les contextes du quotidien....

Cela restreint notre répertoire de mobilité, inconsciemment et par habitude.....

Dans cet atelier, nous explorerons en douceur comment utiliser la « prothèse chaise » pour s'en faire une alliée.

Comment elle peut devenir instrument de mobilité, de confort et de créativité :  
Par des séquences alternées au sol et sur l'assise.

Sortir de l'assise, y retourner, s'y sentir à l'aise, et l'utiliser pour se reposer ou retrouver une posture plus alignée...

L'expérience de se vivre en mouvement permettra d'enrichir l'image de soi et de laisser émerger de nouvelles capacités d'adaptation aux défis imprévisibles du quotidien.

## 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  
«Trouver du confort dans la position  
assise »

Ci-joint un chèque de 90 € à l'ordre de :  
**AEM (association Apprentissages et  
Mouvement)**

(Chèques encaissés le 25 nov.. 2017)

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**