

## 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 :

- 20-21 juin 2020 :

« **s'adapter au changement** »

- 7-8 Novembre 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 38340-Voreppe

### 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.

## Libérer la Nuque et les Epaules

### Atelier Feldenkrais Les 21-22 Mars 2020

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)

# 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.

**Pour toute inscription à un stage ou un atelier avec AEM il sera demandé une adhésion 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

« Libérer la nuque et les épaules »  
Ci-joint deux chèques de **90€** et de **10€** d'adhésion à l'ordre de :

**AEM (association Apprentissages et Mouvement)**

(Chèques encaissés le 21 Mars 2020)

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**