

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Courriel. \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

S'inscrit au cycle **d'initiation « des Os pour la Vie » 2021**

Ci- joint deux chèques de 160€.

1. Acompte de 160 € encaissé le 20 octobre 2021.
2. Chèque de 160 € encaissé le 11 novembre 2021.

Pour les autres stages : Acompte encaissé 1mois avant le stage, le solde 10 jours avant.

N.B : *Les inscriptions sont fermes et se font par ordre d'arrivée des règlements.*

Conditions d'annulation : La formation est non remboursable, sauf cas de force majeure examiné par l'organisateur.

à l'ordre, de :

**Joëlle Zammit 841 rue de bourg-Vieux  
38340 Voreppe**

Date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

**Joëlle ZAMMIT**

Kinésithérapeute

Praticienne FELDENKRAIS®

Formatrice Bones for Life

Certifiée Sounder Sleep System

Consultante en Prévention Santé

# FORMATION

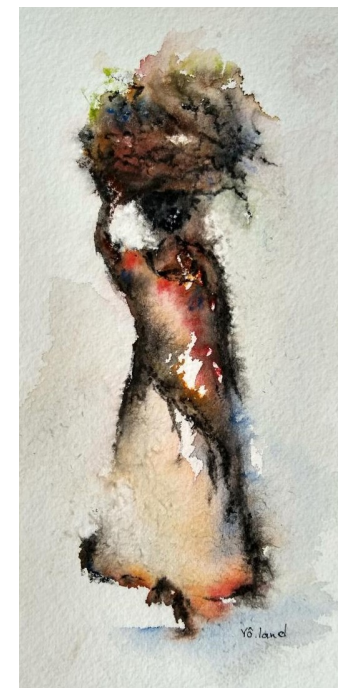
INITIATION

## Des Os pour la Vie® (2021-2022)

**S'adresse aux professionnels de santé et du mouvement**

*« Pour une ossature saine  
et solide »*

*« Parce qu'il n'y a pas  
de médicaments pour  
votre posture »*



**A Grenoble**

Renseignements-inscriptions :  
joellezammit@gmail.com 06 88 17 05 95  
www.joelle-zammit.fr

## Première Approche : nov -déc. 2021

### Objectifs :

Former des professionnels de la santé et (ou) du mouvement aux stratégies du processus « Des Os pour la Vie » ; dans le but d'aider leur patientèle ou élèves à garder ou retrouver leur autonomie.

Thèmes spécifiques : amélioration de leur posture et préservation de la densité osseuse.

### Bénéfices :

- Pour le professionnel : Séquences courtes et concrètes, faciles à proposer en complément de soins ou séances individuelles et collectives.

- Pour la clientèle :

**Renforce** la structure osseuse.

**Améliore** la posture, la gestuelle et l'équilibre, au quotidien.

**Préserve** les articulations par transmission harmonieuse de la force au travers du squelette.

**Améliore** la gestion de l'immobilité (assis, debout...)

**Augmente** la résistance physique, la vitalité et la confiance de soi.

**Clarifie** le schéma de la marche (la course...).

### La pédagogie :

Spécifiquement participative, guidé par la voix, et démonstrations de l'enseignante.

Positions allongées, assises ou debout.

Expérimentations des séquences essentielles, du programme complet (sur 3 ans). Remise de supports pédagogiques.

### Les moyens :

Par des mouvements dynamiques, rythmiques, coordonnées et sécurisants.

Mouvements efficaces, concrets, aisément et rapidement utilisables en tout lieu et tout contexte.

Matériel utilisé : foulards et tissus, murs, chaises ou appuis de l'environnement immédiat.

## Informations pratiques

### Cette initiation s'adresse :

A tous les professionnels de la santé et du mouvement, des arts.

A toute personne soucieuse de son bien-être et curieuse de la découverte de cette approche,

*Formation non diplômante mais certification de fin de cycle.*

**Soirée de présentation fin septembre (me joindre)**

**Durée :** 20 heures : 2 WE de 10h

Samedi : de 13h30 à 18h30

Dimanche : de 9h30 à 15h30

**Dates :** 20-21 novembre et 11-12 décembre 2021, **ou** 9-10 avril et 14-15 mai 2022 **ou** 15-16 octobre et 19-20 novembre 2022.

**Coût :** 320 € (2 modules de 160 €).

**Lieu :** **Cabinet du Docteur Anne Dumolard**  
**6 Rue des Eaux Claires 38000 Grenoble**  
**Tram C** (Vallier Doct Calmette)

**Tenue :** Souple et confortable. Apporter une bande de tissu de 7 m de long (sur 90cm de large).

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

**Pour la formation complète, me contacter.**