

# 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 ».  
Certifiée Praticienne Sounder Sleep System.

## Rappel des prochains ateliers :

### **WE public :**

26 et 27 mars 2022

« **Réorganiser sa posture et renforcer ses os** »

« **L'Oreille, instrument d'écoute et d'équilibre** »

5-6 novembre 2022

Week-End Animé par :

**François Combeau (Trainer)**

« **Le sommeil est l'antithèse de l'effort** » **M. Krugman**

**Lieu :** Salle Volouise-Espace M Vial  
175 Av H de Balzac Voreppe

### **Horaires :**

Samedi : 14h30-18h30

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.

# Réapprivoiser le Sommeil (Alléger le stress quotidien)

## 21-22 mai 2022

Organisé par l'Association **AEM** :



### **Inscriptions et renseignements :**

**Joëlle Zammit :**

joellezammit@gmail.com

06 88 17 05 95

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

# La clé de chaque nuit est à trouver dans la journée qui la précède....

## Week-End :

Cet atelier vous propose de découvrir le **Sounder Sleep System** : SSS (observer la respiration naturelle, couplée avec des mini-mouvements inspirés de la Méthode Feldenkrais).

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 **Michael 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.

*Réponse à un rapide questionnaire, avant l'atelier.*

*Transmission de 4 audio brefs, pour repratiquer à la suite du WE ; plus des informations théoriques sur le fonctionnement du sommeil.*

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

## Rappel concernant la 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 : **90€ pour le stage** et de **10€ d'adhésion** à l'ordre de :

**AEM (association Apprentissages et Mouvement)**

(Chèques encaissés le 21 mai 2022)

Date

Signature

Envoyer à : Mr Roland Zammit

Président AEM

841, rue de Bourg Vieux  
38340 Voreppe

**Comment se donner les moyens d'accéder à un sommeil profond et réparateur !**