

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 ».

Lieu :

MJC 38340-Voreppe

Horaires :

Samedi : 14h à 18h30

Dimanche : 9h à 13h30

Tenue :

Souple, chaude, tapis confortable.

Coût : 90 €.

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

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

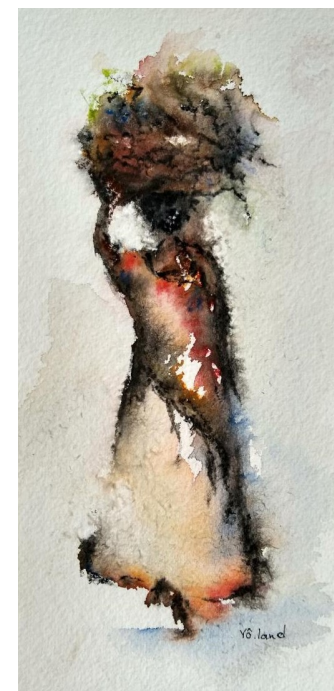
« La posture est la signature de
votre personnalité »
(aime dire Ruthy Alon)

« Pour une ossature saine et
solide »

Méthode Feldenkrais Réorganiser sa posture

26-27 Mars 2022

Organisé par l'Association AEM :



Y
o
l
a
n
d
e

G
A
U
D
E

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

Inscriptions et renseignements :
Joëlle Zammit :
joellezammit@gmail.com
06 88 17 05 95

La méthode Feldenkrais : Ces cours offrent l'opportunité d'apprendre par ses propres moyens, en s'investissant dans le senti, différentes façons de se mouvoir et d'agir.

Cette méthode s'appuie sur les capacités du système nerveux à apprendre, à s'organiser et à s'adapter à travers la structure mécanique et fonctionnelle du squelette lors de l'action.

Ce qui retentit sur la totalité de l'individu en le libérant de l'emprise de schémas inadaptés.

Au travers de mouvements exploratoires, faciles et souvent inhabituels en réduisant l'effort, cette méthode offre des moyens pour faire surgir au présent un potentiel insoupçonné.

Cela permet de :

- Eliminer les tensions, le stress et prévenir certaines douleurs.
- Retrouver souplesse, disponibilité, et une meilleure coordination.
- Se découvrir plus de dynamisme.
- Construire ou affiner l'image de soi reliée à son environnement.

Thèmes du WE :

Exploration de l'alignement squelettique.

Amélioration de la coordination corporelle, liée à la station debout et à la marche,

Meilleure assurance dans son équilibre.

Des éléments plus spécifiques empruntés au programme **BONES for LIFE** compléteront les thèmes explorés, pour permettre à chacun de redevenir acteur de son bien-être :

Par l'acquisition de mouvements applicables n'importe où, dans toutes les situations du quotidien, en un temps très court, sans matériel ou en utilisant l'environnement immédiat.

La méthode Feldenkrais peut convenir à quiconque, quelque soit son âge ou sa condition physique

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Courriel. _____

Tél. dom. _____

Tél. prof. _____

Expérience Feld : oui non

S'inscrit au week-end « Initiation Méthode Feldenkrais : Réorganiser sa posture »

Ci-joint un chèque de 90 € + (10 €)

à l'ordre, de :

AEM (association Apprentissages et Mouvement)

(Chèques encaissés le 26 mars 2022)

Date

Signature

Envoyer à : Mr Roland Zammit
Président AEM
841, rue de Bourg Vieux
38340 Voreppe