

## François Combeau

Praticien et formateur depuis plus de trente ans de la **Méthode Feldenkrais®**, avec, entre autres, un programme de formation et de post- formations spécifiquement destinées aux praticiens de cette méthode.

Il a matérialisé la synthèse de toutes ses expériences par une démarche pédagogique de « *Développement somatique* » et de « *Prise de conscience des mouvements du corps et de la voix* ».

Les séminaires, formations, cours proposés en France ou à l'étranger s'adressent soit à un public de professionnels (dont pédagogues, enseignants, artistes), tout autant qu'à un public non spécialiste engagé dans un processus de développement personnel.

Il a suivi une formation corporelle et humaine dont l'itinéraire passe par la danse, le mime, différentes techniques de relaxation, l'utilisation de principes tirés de la médecine chinoise, du yoga taïste, du zen, et des bases des arts martiaux.

Orthophoniste ; formé au chant classique puis à l'enseignement de différents styles vocaux, au-delà des limites du modèle « classique ».

Pour plus d'info : cliquer sur le site : [francois-combeau.fr](http://francois-combeau.fr)

### Lieu :

L'ARROSOIR-Espace 200.  
Au carrefour Rue de Nardan et Rue du 11  
Novembre 38340 Voreppe  
A 3mn à pied de la Gare SNCF.

### Horaires :

Samedi : 14h30 à 19h  
Dimanche : 10h à 14h30

### Coût : 130 €.

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

Envoi des Arrhes jusqu'au 05 octobre, non remboursables après cette date.

Après cette date, joindre la somme complète à votre inscription.

### Joindre un chèque de 10€ pour adhésion 2023

(de sept. à sept.)

### à l'association AEM

### L'atelier collectif (Prise de conscience par le mouvement®)

Cette méthode s'adresse à chacun quelque soit son âge et son état de santé. Ce week-end s'adresse autant à des néophytes qu'à des habitués ou à des praticiens. Les uns pourront découvrir cette méthode originale et ses différents aspects, et les autres pourront approfondir leur pratique à travers ce thème.

## Méthode Feldenkrais®

Organisé par l'association  
AEM

## WEEK-END PUBLIC Les 4-5 Novembre 2023

### François Combeau

Pédagogue du Mouvement et de la Voix,  
Praticien et Formateur de la méthode  
Feldenkrais ®

## L'Assise et les Mobilités du Bassin...

Inscriptions et renseignements :  
Joëlle Zammit :

joellezammit@gmail.com

06 88 17 05 95

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

## L'Assise et les Mobilités du Bassin....

*Centre énergétique, lien avec la matrice originelle, le bassin est véritablement le siège de la vie.*

*Par l'intermédiaire des membres inférieurs et des pieds, le bassin vit l'expression dynamique de notre relation avec le sol, de nos appuis. Il est aussi le support de l'assise vertébrale.*

Le positionnement et l'assise du bassin par rapport aux jambes assure un équilibre stable, fonctionnel et dynamique du tronc, des bras et de la tête.

Par ailleurs, de l'émergence de la colonne vertébrale et de l'équilibre de la charnière lombo-sacrée (L5/S1) dépend tout l'étirement et l'érection naturelle et autonome de la colonne vertébrale, pour une posture/acture droite et dynamique. Cela permet alors au dos de trouver une vraie verticalité avec un engagement musculaire minimal, et donc de libérer cette musculature pour la force et la mobilité dans les différents plans de l'espace.

En raison de l'insertion des muscles puissants qui constituent la paroi abdominale et la base du dos, tapissant l'espace mobile entre le bas de la poitrine, la crête iliaque et le pubis, le

bassin est le véritable centre des mouvements et le siège de la force.

Chez l'être humain, cet équilibre et la liberté de mouvement du bassin, dans toutes les directions de l'espace, jouent un rôle essentiel dans l'organisation de nombreuses fonctions, telles que la respiration, la digestion, l'activité sexuelle, la marche, etc...

Nous verrons aussi les relations intimes qu'il y a entre les mobilités du bassin et de la colonne lombaire, et l'équilibre tension/détente de la paroi abdominale, des piliers du diaphragme, des fibres des psoas et des muscles fessiers, ainsi qu'une meilleure conscience/connaissance du plancher musculaire du bassin, un équilibre fonctionnel des sphincters etc...

Ce week-end s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent, à travers ce travail de prise de conscience et d'écoute de soi en mouvement, continuer de se développer, affiner ses sensations pendant l'action et actualiser ce formidable potentiel que nous avons en tant qu'être humain, potentiel qui reste intact quoi que nous ayons vécu jusque-là.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

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

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

Tél. dom. \_\_\_\_\_

Tél. prof. \_\_\_\_\_

Expérience Feld : oui  non

S'inscrit au week-end « L'Assise et les Mobilités du Bassin....»

Envoyez 2 chèques de 65€ (le premier chèque d'arrhes sera encaissé le 4 octobre) + **10€ d'adhésion à AEM.**  
Après le 11 octobre, envoyer 130€+10€.

À l'ordre de : L'association AEM  
(Solde encaissé le 4 novembre 2023)

Date

Signature

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