

# 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 ».

Certifiée Souder Sleep System.

### Rappel du prochain atelier :

« Cage thoracique et respiration »  
1 avril 2023

« Je ne cherche pas des corps souples, mais des cerveaux souples »  
Moshé Feldenkrais

### Lieu :

Salle Roize Espace M VIAL  
178 Av H de Balzac 38340 Voreppe

### Horaires :

Samedi : 14h à 18h30

### Tenue :

Souple, chaude, tapis confortable.

Nombre de places limitées.

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

# Libérer la Nuque et les Epaules

## Atelier Feldenkrais Le 25 Février 2023

Organisé par l'Association AEM  
pour l'association [Vaincre la Mucoviscidose -Don libre](#)



Inscriptions et renseignements :  
[roland.zammit@wanadoo.fr](mailto:roland.zammit@wanadoo.fr) ou 06 88 17 05 95  
Site: [www.joelle-zammit.fr](http://www.joelle-zammit.fr)

# Libérer la nuque et les épaules ..... au croisement des chemins

## Après-Midi :

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 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.

« Apprendre c'est passer de l'obscurité à la lumière. Apprendre, c'est créer.

Apprendre, c'est faire quelque chose de rien, quelque chose qui grandit et qui retombe sur vous, en vous éclairant »

Moshé Feldenkrais

Virginie DOUINE  
VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE

Déléguée territoriale Isère

Secrétaire générale

06.81.72.06.64

[isere@vaincrelamuco.org](mailto:isere@vaincrelamuco.org)

[vaincrelamuco.org](http://vaincrelamuco.org)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

Tél. \_\_\_\_\_

Expérience Feld : oui  non

S'inscrit à l'atelier : « Libérer la nuque et les épaules »

Ci-joint un chèque de **10€**  
**d'adhésion** à l'ordre de AEM *sauf*  
*si adhésion déjà produite*)

*Si vous le désirez, la valeur du stage étant de 50 €, vous pouvez faire un don à Vaincre La Mucoviscidose, montant libre (chèque à l'ordre de Vaincre la Mucoviscidose, 66 % du montant du don déductible de vos impôts)*

Date

Signature

Envoyer à Roland Zammit  
841 rue de Bourg Vieux  
38340 Voreppe

**Ce travail s'adresse à tous sans condition physique particulière**