

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 des prochains ateliers :

- **Découverte Méthode Feldenkrais**
23 septembre (à Voreppe)

- **Le rôle des yeux**

✓ 29 juin et 01 juillet à St Brévin (Loire Atlantique) en coanimation avec Catherine Chat.

✓ 7-8 octobre (à Voreppe)

L'assise et les mobilités du Bassin

4-5 novembre animé par :
François Combeau (Trainer)

- **Des pieds à la tête.**

23-24 mars 2024

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

Lieu :

MJC Espace M. Vial 38340-Voreppe

Horaires :

Samedi: 14h à 18h 30

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.

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

Les Yeux et le Regard

Atelier Feldenkrais 07-08 Octobre 2023

Organisé par l'Association AEM :



Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joellezammit@gmail.com

06 88 17 05 95

Site: www.joelle-zammit.fr

Les yeux et le Regard : mobiles, disponibles et détendus.....

-Nous vivons dans un environnement où notre attention visuelle est sollicitée sans cesse ; où nos yeux sont « rivés » aux écrans, « contraints » des heures par jour par nos lunettes ou « fixés » sur un travail de proximité. Petit à petit, les habitudes s'installent, les muscles autour des yeux se figent...créant des tensions dans la nuque, les épaules et entravant progressivement toute notre mobilité.

Ce week-end sera l'occasion de porter attention à nos yeux, d'apprendre à les reposer, à les utiliser sans tension. Nous travaillerons sur la notion de distance d'accommodation ; nous jouerons à différencier les mouvements des yeux de ceux de la tête, pour redonner de sa mobilité à la nuque et à toute la colonne vertébrale. Nous expérimenterons la relation entre la mobilité du regard et la liberté de nos mouvements. Et (re)prendrons conscience de l'impact de ce travail sur la vision de nous-même.

*« 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

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. _____

Expérience Feld : oui non

S'inscrit à l'atelier : « Les yeux et le regard »

Ci-joint un chèque de 80€ à AEM +10€ d'adhésion à l'association AEM (sauf si adhésion déjà faite).

AEM versera une partie du bénéfice à l'association « Lyonnaises de Tataooiné »

Date

Signature

Envoyer à Roland Zammit
841 rue de Bourg Vieux
38340 Voreppe

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