

# 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 ».

## Rappel des prochains ateliers :

- **A VOREPPE : Liberté du regard**  
7-8 octobre

**L'assise et les mobilités du Bassin**  
4-5 novembre animé par :  
François Combeau (Trainer)

**Des pieds à la tête.**  
23-24 mars 2024

- **A VOIRON :**  
Ateliers Mensuels : Samedi matin de 10h à 12h :  
Première date **30 septembre**

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

## Lieu :

Espace M. Vial (Salle de Roize)

178 Avenue H de Balzac

38340-Voreppe

## Horaires :

Samedi : 14h à 18h

## Tarif :

**20€**(déductibles d'une inscription annuelle )

L'adhésion AEM de septembre à septembre étant de **10€**.

## Tenue :

Souple, chaude, tapis confortable.

Nombre de places limitées.

# DECOUVERTE METHODE FELDENKRAIS

## Le 23 septembre 2023

Organisé par l'Association AEM :



**Inscriptions et  
renseignements :**

**Joëlle Zammit :**

[joellezammit@gmail.com](mailto:joellezammit@gmail.com)

0688170595

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

# Retrouver des possibilités oubliées...en prenant soin de soi

## Une demi-journée :

Moment pour :

Vous offrir un temps pour vous...pour explorer le chemin d'une gestuelle confortable, indolore et évolutive.

*Il flotte encore dans la tête de certaines personnes quelques idées erronées comme : « Pour être efficace, pour réussir, pour s'améliorer, pour guérir...IL FAUT : Faire des efforts, souffrir, faire plus » ...Et ceci conduit à obtenir toujours plus de la même chose, rajouter du stress et ne pas apporter le résultat escompté.....*

L'organisation optimum du système nerveux humain réclame de la présence à soi, l'exploration dans la lenteur et la douceur, l'essai-erreur sans jugement, la répétition dans la recherche attentive et renouvelée.

Lors de ce voyage intérieur vous pourrez vivre la sensation des origines du geste, dans son émergence ; les relations entre toutes les parties de vous, au travers de mouvements organiques.

En résulte détente, fluidité, légèreté, unité, aisance spontanée ; et souvent étonnement face à ce potentiel retrouvé facilement.

## 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. fixe \_\_\_\_\_

Tél. portable. \_\_\_\_\_

Expérience Feld : oui  non

S'inscrit à l'atelier

« Découverte Méthode Feldenkrais »

Ci-joint deux chèques : **20€ pour le stage** et de **10€ d'adhésion** à l'ordre de :

**AEM (association Apprentissages et Mouvement)**

(Chèques encaissés le 23 sept. 2023)

Date

Signature

Envoyer à : Mr Roland Zammit

Président AEM

841, rue de Bourg Vieux  
38340 Voreppe

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