

Enseignante :

Joëlle ZAMMIT

Kinésithérapeute.

Praticienne Feldenkrais depuis 1988.

Formée au processus « Bones for life ».

Certifiée 1-2-3 Sommeil.

**Séance hebdomadaire à
Voreppe (hors congés scolaires)
le mardi : 12h30-13h30**

Rappel des prochains ateliers :

- **A VOREPPE :**
**Retrouver de la mobilité dans le haut
du tronc et des bras**
12-13 octobre 2024

Apprivoiser le sommeil
24-25 janvier 2025 (A Saillans)

Se mouvoir avec aisance
30-31 mars 2025

- **A VOIRON :** Ateliers Mensuels
Samedi matin de 10h à 12h :
Première date :
21 septembre 2024

« 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 : 15h à 18h

Tarif :

10€(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 21 septembre 2024

Organisé par l'Association AEM :



**Inscriptions et
renseignements :**

Joëlle Zammit :

joellezammit@gmail.com

0688170595

Site: www.joelle-zammit.fr

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

Venez découvrir votre organisation personnelle.... et 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...

« Rendre l'impossible possible
Le possible facile
Le facile agréable
L'agréable esthétiquement beau »

M. Feldenkrais

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 un chèque : **10€ pour le stage**
à l'ordre de :

AEM (association Apprentissages et Mouvement)

(Chèques encaissés le 21 sept. 2024)

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