

Enseignante:

Joëlle ZAMMIT

Kinésithérapeute.
Praticienne Feldenkrais depuis 1988.
Formée au processus « Bones for life ».
Certifiée Sounder Sleep System.

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

Rappel des prochains ateliers :

- **A VOREPPE :**
Se mouvoir avec aisance
30-31 Mars 2025
- **A SAILLANS** (26340) :
Apprivoiser le sommeil
24-25 janvier 2025
- **A VOIRON :**
Ateliers Mensuels
Samedi matin de 10h à 12h :

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

Lieu :

Espace M. Vial (salle Roize)
38340-Voreppe
178 Avenue H de Balzac

Horaires :

Samedi: 14h à 18h30
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)**

Mobilité de la Cage thoracique Nuque et Bras

Atelier Feldenkrais 12-13 Octobre 2024

Organisé par l'Association
AEM :



Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joellezammit@gmail.com

06 88 17 05 95

Site: www.ioelle-zammit.fr

Mobilité de la cage thoracique , Nuque et Bras

A qui s'adresse ce Week-End :

A toute personne souhaitant améliorer son organisation personnelle :

Par exemple :

Pour éliminer les tensions, les douleurs accumulées dans des gestes répétitifs.
Pour des postures inadaptées au travail.
Pour réagir différemment aux stress.
Pour retrouver une respiration plus complète.
Pour améliorer son jeu instrumental, ou toute démarche artistique.
Pour améliorer la coordination dans les gestes sportifs.
Pour retrouver plus de liberté, de confort dans les gestes du quotidien après une intervention chirurgicale (et) ou radiothérapie.
Pour tout simplement, se sentir plus vivant.

L'expérience de se vivre en mouvement permettra d'enrichir l'image de soi et de laisser émerger de nouvelles capacités d'adaptation aux défis imprévisibles du quotidien.

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

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. dom. _____

Tél. prof. _____

Expérience Feld : oui non

S'inscrit au week-end
« Mobilité de la cage thoracique, nuque et bras »

Ci-joint un chèque de 80 € à l'ordre de :
AEM (association Apprentissages et Mouvement)+ 10€ adhésion **AEM**
(Chèques encaissés le 12 Oct. 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