

François Combeau

Praticien et formateur depuis plus de trente ans de la Méthode Feldenkrais®, avec, entre autres, un programme de formation et de post-formations spécifiquement destinées aux praticiens de cette méthode.

Il a matérialisé la synthèse de toutes ses expériences par une démarche pédagogique de « Développement somatique » et de « Prise de conscience des mouvements du corps et de la voix ».

Les séminaires, formations, cours proposés en France ou à l'étranger s'adressent soit à un public de professionnels (dont pédagogues, enseignants, artistes), tout autant qu'à un public non spécialiste engagé dans un processus de développement personnel.

Il a suivi une formation corporelle et humaine dont l'itinéraire passe par la danse, le mime, différentes techniques de relaxation, l'utilisation de principes tirés de la médecine chinoise, du yoga taïste, du zen, et des bases des arts martiaux.

Orthophoniste ; formé au chant classique puis à l'enseignement de différents styles vocaux, au-delà des limites du modèle « classique ».

Pour plus d'info : cliquer sur le site :
francois-combeau.fr

Lieu :
Salle Armand Pugnot
114, rue Jean Achard 38340 Voreppe

Horaires :

Samedi : 14h30 à 19h
Dimanche : 10h à 14h30

Coût : 130 €.

Les réservations se feront dans l'ordre de réception des courriers d'inscription.

Envoi des Arrhes jusqu'au 09 octobre, non remboursables après cette date.

Après cette date, joindre la somme complète à votre inscription.

**Joindre un chèque de 10€
pour adhésion 2025**
(de sept. à sept.)

à l'association AEM

L'atelier collectif (Prise de conscience par le mouvement®)

Cette méthode s'adresse à chacun quelque soit son âge et son état de santé. Ce week-end s'adresse autant à des néophytes qu'à des habitués ou à des praticiens. Les uns pourront découvrir cette méthode originale et ses différents aspects, et les autres pourront approfondir leur pratique à travers ce thème.

Méthode Feldenkrais®

**Organisé par l'association
AEM**

WEEK-END PUBLIC
Les 11-12 Octobre 2025

François Combeau

Pédagogue du Mouvement et de la Voix,
Praticien et Formateur de la méthode
Feldenkrais ®

**« Libérer notre gorge pour une
respiration fluide, une
déglutition légère
et une phonation plus riche ... »**

Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joellezammit@gmail.com

06 88 17 05 95

Site : www.joelle-zammit.fr

Contenu :

Notre gorge est un véritable carrefour, un lieu de passage pour les flux respiratoires aussi bien que pour le bol alimentaire, mais elle est aussi un espace dans lequel se crée et pour une part s'articule le langage.

Sa détente et son ouverture sont intimement liées au déploiement et rayonnement de la face antérieure de la courbe cervicale, ainsi qu'à la détente fonctionnelle de toute la musculature du cou, qui, de tous les côtés, relit la tête, la cage thoracique et le dos.

La gorge, en tant qu'espace, fait aussi partie du long conduit qui, depuis les narines ou la bouche jusqu'aux poumons, est traversé par les flux de l'inspiration et de l'expiration. Libérer la gorge c'est donc libérer le conduit et ainsi permettre une respiration plus libre, plus fluide et plus confortable.

Par ailleurs, comme tout espace de relation entre dedans et dehors, notre gorge est munie d'un sphincter, le bourrelet vocal ou cordes vocales, et l'espace qui les séparent : la glotte.

La détente et l'ouverture/fermeture élastique, à la fois dynamique et souple, de ce sphincter vocal, outre qu'il assure pour la phonation la création d'une vibration riche en harmoniques, facilite

aussi la mobilité et la suspension du larynx, laquelle est nécessaire pour une déglutition libre et légère aussi bien que le développement d'une tessiture vocale complète.

Enfin, ce que nous appelons « suspenseurs du larynx » est un ensemble complexe de muscles qui relie, par l'intermédiaire du larynx, la base du crâne et la mâchoire inférieure aux sternum, clavicules et premières côtes.

L'équilibre de cette musculature, comme une véritable forêt de lianes, conditionne donc à la fois l'orientation de la tête et son positionnement sur le haut de la colonne vertébrale, et la mobilité libre de la cage thoracique et du sternum.

Libérer notre gorge c'est donc favoriser une relation dedans/dehors plus libre, disponible et fonctionnelle pour la respiration, la phonation et la déglutition ainsi que permettre une vraie mobilité de la tête et de la cage thoracique dans l'espace.

Ce week-end s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent, à travers ce travail de prise de conscience et d'écoute de soi en mouvement, continuer de se développer, affiner ses sensations pendant l'action et actualiser ce formidable potentiel que nous avons en tant qu'être humain, potentiel qui reste intact quoi que nous ayons vécu jusque-là.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Courriel. _____

Tél. dom. _____

Tél. prof. _____

Expérience Feld : oui ☐ non ☐

S'inscrit au week-end « **Cage Thoracique , espace respiration et vécus émotionnels** »

Envoyez 2 chèques de 65€ (le premier chèque d'arrhes sera encaissé le 20 septembre) + **10€ d'adhésion à AEM.**
Après le 01 octobre, envoyer 130€+10€.

À l'ordre de : L'association AEM
(Solde encaissé le 12 Octobre 2025)

Date

Signature

Envoyer à : Mr Roland Zammit
Président AEM
841, rue de Bourg Vieux
38340 Voreppe