

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 01 octobre, non remboursables après cette date.

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

**Joindre un chèque de 10€
pour adhésion 2026**

(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
31 Oct - 01 Nov 2026

François Combeau

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

**« La ceinture Scapulaire :
Liberté des épaules et mobilité
fluide des bras ... »**

Inscriptions et renseignements :

Joëlle Zammit :

joellezammit@gmail.com

06 88 17 05 95

Site : www.joelle-zammit.fr

Contenu :

La ceinture scapulaire : liberté des épaules et mobilité fluide des bras

Le squelette de l'être humain, autant que son cerveau, sont conçus pour organiser le mouvement et l'action, impliquant l'équilibre dynamique, l'orientation dans l'espace, l'utilisation des bras et des mains, et la mobilité du cou, qui permet aux organes sensoriels de nous maintenir dans une relation constante avec notre environnement.

Si les os déterminent la solidité du squelette, les articulations, par leur configuration et leur degré de mobilité, définissent « le potentiel de mouvement » dans les trois plans de l'espace.

Les nombreuses explorations proposées permettront à chaque participant(e) de :

* Découvrir, sentir et mieux comprendre les différentes articulations qui animent la ceinture scapulaire : articulation entre la tête du bras et la clavicule, entre la clavicule et le sternum, entre le cou et la colonne dorsale (au travers de l'articulation C7/D1).

* Retrouver une réelle mobilité fluide de l'omoplate et son glissement sur les côtes dans toutes les directions de l'espace (mobilité sans laquelle le bras ne peut trouver sa liberté de mouvement et la cage thoracique son engagement fonctionnel dans un développement respiratoire libre).

* Favoriser une vraie détente au niveau des épaules et particulièrement le long les différentes fibres des muscles "trapèze" (qui relie l'omoplate, la tête et la colonne dorsale). A cet endroit se fixent ou se sont fixées, dans un passé proche comme dans l'enfance, de nombreuses tensions psychosomatiques liées à notre mode de vie, nos habitudes, nos réactions émotionnelles, et aux attitudes acquises.

* Libérer le sternum et retrouver sa suspension ; ceci lui permettant de jouer son rôle de véritable "figure de proue" de nos déplacements...

*Et surtout de mettre l'accent sur le potentiel d'élasticité entre tous ces liens (de la tête à la cage thoracique), dont beaucoup passent par la gorge, les suspenseurs du larynx, etc.

Ce stage 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.

Il s'adresse aussi tout particulièrement aux thérapeutes du mouvement ainsi qu'aux praticiens de la « méthode Feldenkrais »

« Je ne suis pas à la recherche de corps souples mais de cerveaux flexibles » .

Moshé Feldenkrais

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Courriel. _____

Tél. dom. _____

Tél. prof. _____

Expérience Feld : oui ☐ non ☐

S'inscrit au week-end « La ceinture scapulaire, liberté des épaules et mobilité fluide des bras »

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

À l'ordre de : L'association AEM
(Solde encaissé le 31 octobre 2026)

Date _____ Signature _____

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