

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 ».
Certifiée Souder Sleep System.

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.

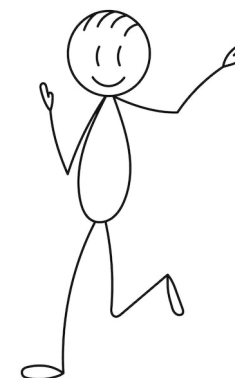
Pour toute inscription à un stage ou un
atelier avec AEM il sera demandé une
adhésion annuelle de 10 € à l'association
(de septembre à septembre)

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

Faciliter son quotidien

Atelier Feldenkrais 21-22 Mars 2026

Organisé par l'Association AEM
pour l'association [Vaincre la](#)
[Mucoviscidose -Don libre](#)



Inscriptions et renseignements :
roland.zammit@wanadoo.fr ou 06 88 17 05 95
Site: www.joelle-zammit.fr

Explorer la capacité d'être l'auteur de son propre confort

Attraper ou poser des objets dans différents plans de l'espace, sans tensions....
S'asseoir ou se relever aisément du sol....
Faire un créneau sans effort....
Lasser ses chaussures....
Retrouver (ou entretenir) une posture érigée sans contrainte....
Conserver la souplesse de ses doigts.....
Marcher légèrement.....
Et plus encore.....
Autant d'exemples du quotidien qui s'améliorent par les séquences proposées, lors de ce type d'atelier. Les thèmes seront adaptés au public présent.

Par l'intermédiaire de cette Méthode, scientifique et rigoureuse dans son processus, les personnes apprennent à ajuster leur gestes au cours de l'action.
Grâce à une attention et une écoute sensorielle de soi, elles expérimentent comment mettre leurs intentions en action. Les gestes sont alors efficaces, sans efforts, légers, confortables et adaptés à la situation vécue. Et restaurent l'image (neurologique) de soi.
Ceci, au travers de la boucle sensori-motrice, qui gère notre auto-régulation.

« Rendre l'impossible, possible ; le possible facile ; le facile agréable et l'agréable, esthétiquement beau. »

« Apprendre c'est passer de l'obscurité à la lumière. Apprendre, c'est créer.
Apprendre, c'est faire quelque chose de rien, quelque chose qui grandit et qui retombe sur vous, en vous éclairant »

Moshé Feldenkrais

Virginie DOUINE
VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE

Délégue territoriale Isère
Secrétaire générale
06.81.72.06.64
isere@vaincrelamuco.org
vaincrelamuco.org

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Courriel. _____

Tél. _____

Expérience Feld : oui ☐ non ☐

S'inscrit à l'atelier: Faciliter son quotidien

Ci-joint un chèque de **10€ d'adhésion** à l'ordre de AEM
sauf si adhésion déjà produite)

Si vous le désirez, la valeur du stage étant de 90 €, vous pouvez faire un don à Vaincre La Mucoviscidose, montant libre (chèque à l'ordre de Vaincre la Mucoviscidose, 66 % du montant du don déductible de vos impôts)

Date

Signature

Envoyer à Roland Zammit
841 rue de Bourg Vieux

Ce travail s'adresse à tous sans condition physique particulière