

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.

Prochain Atelier Week-End

Avec François Combeau, trainer :
Automne 2027
«Thème en construction »

« 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 Impact sur la respiration

Atelier Feldenkrais 20-21 Mars 2027

Organisé par l'Association AEM
pour l'association Vaincre la
Mucoviscidose -Don libre



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

La cage thoracique est un lieu carrefour, transmettant la mobilité venant du bassin, de la nuque ou des bras, vers les autres régions ... Nous explorerons finement la structure de celle-ci, la mobilité différenciée des côtes, le sternum et les vertèbres dorsales dans les trois plans de l'espace. Pour permettre de retrouver plus de liberté, dans les mouvements du quotidien, allégeant les lombaires, la nuque et les bras. Et, par répercussion, une respiration plus confortable et s'adaptant aux situations vécues (repos, actions, émotions...).

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. »

« La Vie est mouvement ; le mouvement est processus ; améliorez le processus du mouvement et vous améliorez la Vie elle-même. »

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: Cage thoracique et respiration

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