

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 :

« Mobilité de la cage thoracique-
impact respiratoire »

20-21 mars 2027

A VOIRON :

Ateliers Mensuels

Samedi matin de 10h30 à 12h30

**WE animé par F Combeau : Trainer
31 Oct-01 Nov 2026**

« Ceinture scapulaire: liberté des épaules et
mobilité fluide des bras »

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

Lieu :

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

Horaires :

Samedi: 14h à 18h30

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)

**Il est préférable de s'inscrire
aux deux ateliers, mais possible
de participer à un seul (les
séquences étant indépendantes
mais se complétant)**

Equilibre : Des pieds souples et mobiles

Ateliers Feldenkrais 10 oct. & 14 nov. 2026

Organisé par l'Association
AEM :



**Inscriptions et renseignements :
Joëlle Zammit :**

joellezammit@gmail.com

06 88 17 05 95

Site: www.joelle-zammit.fr

Equilibre : Des pieds souples et mobiles

A qui s'adresse ce Week-End :

La capacité de garder notre équilibre (hors problème d'oreille interne), prend son origine dans la manière dont nous rentrons en contact avec le sol.

Des pieds sensibles, souples et mobiles sont nécessaires pour être capable de réorganiser nos appuis, à chaque instant, dans toutes les situations. Et de transmettre efficacement la force de répulsion, venant du support, le long de chaque étage de notre structure.

Lors de ces deux après-midi, nous réexplorerons la sensibilité des capteurs du pied, la différenciation de ses parties jusqu'à la cheville; ainsi que tous les mouvements potentiels, qui ont un écho de la jambe, au bassin, le long du dos jusqu'au port de la tête.

Dans différentes positions et orientations dans l'espace, pour enrichir l'image dynamique de cette région de soi.

Une meilleure stabilité et équilibre mobile accompagne spontanément une plus grande confiance en soi, et permet de s'engager activement vers l'avenir.

Au profit de l'association
« AFU Mriya Ukraine »,
(66% déductible des impôts)

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
«Equilibre, des pieds souples et
mobiles»

Ci-joint 2 chèques de 50 € à l'ordre de :
(AFU Mriya Ukraine)+ 10€ adhésion **AEM**
(Chèques encaissés les 10 oct.& 14 Nov.
2026)

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