

Ensemble, en mouvement numéro 9

[Voir la version en ligne](#)

[Voir la version en ligne](#)

Chère {{ contact.PRENOM }}

DIMANCHE 8 NOVEMBRE

Inscriptions www.marierodekine.fr/events



C'est aujourd'hui !

Je vous propose un atelier Feldenkrais avec trois courtes leçons et une méditation assise silencieuse de 15 minutes pour **respirer, calmer son système nerveux et prendre du recul.**

Je vous propose un **tarif solidaire de 12€** (les temps sont rudes pour beaucoup en ce moment) si vous voulez/pouvez payer plus c'est possible, si vous pouvez payer moins c'est possible aussi. Si vous avez une carte en cours, c'est aussi équivalent à un cours sur votre carte.

Prévoyez un **coussin de méditation, un petit banc ou une chaise** pour être assis.e de manière stable et confortable le droit "droit".

Si vous n'êtes pas disponible aujourd'hui, vous pouvez tout de même vous inscrire et ajouter une petite note afin que je vous envoie les fichiers audio, le tarif est identique.

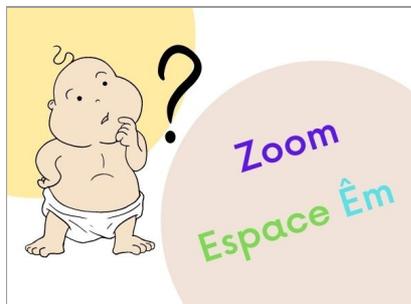
Si vous n'avez pas de carte de cours valide, vous pouvez régler via **Paypal** en utilisant l'adresse mail contact@marierodekine.fr ou par **virement** sur le compte bancaire :

IBAN : FR76 1380 7005 7021 1213 4233 187
BIC : CCBPFRPPNAN

Sondage

**Sondage cours en ligne
cours en salle**

Merci d'avoir été assez



nombreuses.eux à répondre au sondage. Vous êtes majoritairement favorables à une **solution mixte**. Certain.e d'entre vous ne peuvent pas techniquement suivre les cours en ligne, **vous pourrez donc venir à l'Espace Em**.

Les cours sur place **seront limités à quatre élèves (le préciser à la réservation dans le cadre permettant de me communiquer des informations)**. Je vous demande de venir déjà en tenue. L'accès aux sanitaires sera limité. Les gestes barrière et les recommandations édictées par le ministère des sports resteront d'actualité bien sûr. Pour venir suivre les cours sur place, munissez vous d'une **prescription de votre médecin pour pratiquer le sport adapté**. Contactez moi par mail ou téléphone pour plus d'info.

Les cours de Feldenkrais continueront d'être donnés simultanément en visio. **Merci de favoriser cette solution si cela vous est possible.**

Si il y avait trop peu d'inscriptions cette semaine encore, je serai contrainte de réduire le nombre de cours par semaine.

Planning semaine du 9 novembre

Planning confinement 2

cours en ligne via Zoom

Lundi 12h15 : Pilates adapté

Lundi 16h45 : Feldenkrais

Lundi 18h : Pilates débutant

Mardi 10h30 : Pilates périnatal*

Mardi 12h15 : Feldenkrais

Mardi 19h15 : Pilates débutant/inter

Mercredi 17h : Pilates ado*

Mercredi 18h15 : Pilates débutant*

Jeudi 10h : Feldenkrais

Jeudi 12h15 : Pilates intermédiaire

Jeudi 18h : Pilates adapté

Vendredi 12h30 : Pilates débutant *

**enseignante Saran Kaba*

cours à l'Espace ÊM



Pour prendre du recul

*"Faire de l'interruption, un nouveau chemin,
faire de la chute, un pas de danse,
faire de la peur, un escalier,
du rêve, un pont*

de la recherche... une rencontre."

Fernando Pessoa

[\(merci au théâtre de la Passerelle pour l'inspiration\)](#)

Pour vous connecter aux cours en ligne

Soit vous avez une carte de cours valide et donc, une séance en ligne = une séance décomptée, soit vous souhaitez reprendre une carte et alors le règlement se fera par virement. Si vous souhaitez faire découvrir les cours à une personne de votre entourage, le cours d'essai est offert. [Voir tarifs](#)

Vous téléchargez l'[application Zoom](#) sur ordinateur, tablette ou smartphone en sélectionnant la version de logiciel adéquate.

Ou vous rendez sur la [page de Zoom en ligne](#), et vous rentrez le **numéro de réunion** que je vous envoie par mail la veille ou le matin du cours pour vous confirmer votre inscription.

Le cours est accessible **quinze minutes avant l'heure de début**. Faites des **essais** avant le cours pour éviter les ratés. L'essentiel est que je vous vois lorsque vous êtes sur votre tapis.

Prévoyez une **serviette de bain pliée** ou un petit coussin plat (pas un oreiller) si vous avez besoin de soutien sous la tête, ainsi qu'un **gros livre** pour les cours de Pilates si vous avez besoin d'un peu plus de hauteur pour être assis.e sur le sol.

Parrainage solidaire et anonyme

Si vous avez envie d'offrir des cours à des personnes qui ne pourraient pas se les payer c'est possible aussi en donnant ce que vous voulez. Pour tout cours offert par les élèves, j'offrirai également un cours. J'indiquerai sur le site, le nombre de **cours solidaires offerts et disponibles**.

Parrainage de vos proches, collègues, etc.

Si une personne se présente au cours parce que vous lui avez tellement donné envie d'essayer, **son cours d'essai lui sera offert**. Si cette personne prend une carte de cours parce qu'elle a pris autant de plaisir que vous, **vous bénéficierez alors d'un cours offert**.

[Marie Rode Kiné](#)

Pilates Feldenkrais
10 rue Carnot



05000 Gap

contact@marierodekine.fr

07 83 54 45 29



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit.e sur www.marierodekine.fr,
cliquez sur le lien ci-dessous si vous ne souhaitez plus recevoir d'email de ma part.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Marie Rode