

Ensemble, en mouvement

numéro 11

[Voir la version en ligne](#)

Chère {{ contact.PRENOM }}

{% if (contact.NOM == "") %}



esprit serein,
corps en
mouvement

{% endif %}

Une nouvelle année 2021 vécue sereinement

Bonjour à toutes et tous,

Depuis la rentrée j'entends presque tous les jours des souhaits pour que 2021 soit meilleure que 2020. Je comprends cette aspiration.

Cependant, objectivement il y a bien peu de chance que ce virus disparaisse du jour au lendemain, que les guerres, la pauvreté, les injustices et tout ce qui nous horrifie le plus cesse dans l'instant.

Alors quoi ?

Alors je vous souhaite de garder les yeux et le coeur grands ouverts tournés vers ce qui nourrit notre paix, notre joie, nos espaces intérieurs ; tournés vers la beauté du monde présente dans chaque flocon de neige, dans chaque rire d'enfant, dans le bonheur d'un nouvel apprentissage, d'une rencontre...

Celles et ceux qui ont eu l'occasion d'essayer un cours de Feldenkrais, qui composent de la musique, peignent, sculptent, créent... ont pu l'expérimenter : **la contrainte est source de créativité.**

En terme de contraintes nous sommes servi.e.s en ce moment !

Alors je vous souhaite pour cette nouvelle année de créer, d'inventer de redécouvrir tout ce qui fait le sel de nos vies. N'attendons pas qu'on nous rende notre liberté pour découvrir qu'elle était là, toujours en nous-même.

Actualités

Réservation

Celles et ceux qui ont suivi les cours cette semaine ont pu s'en apercevoir le **système de réservation a changé.**

J'utilise désormais le logiciel [Eversport](#) qui rend la réservation et la gestion des cartes de cours beaucoup plus fluides. L'accès est

identique via le menu [Réservation cours et stage](#) du site www.marierodekine.fr

Vous êtes invités à créer un compte. Vos données ne seront en aucun cas partagées et je me suis assurée que la protection de vos données est optimale sur leurs serveurs.

Si vous n'avez plus de carte active, vous ne pourrez pas vous inscrire sans en acheter une via le site. Si vous ne souhaitez pas payer en ligne, envoyer moi un sms ou email afin que je vous inscrive manuellement et que vous puissiez régler à votre convenance sur place, par voie postale en chèque, espèces ou carte bancaire.

Je vous invite à **renseigner les informations de votre compte personnel** et à **cocher la réception des notifications et de la newsletter**. Vous serez alors informé.e en cas d'annulation de cours ou de toute actualité et vous continuerez de recevoir la newsletter.

Le lien pour vous connecter au cours en ligne est disponible 15min avant le cours dans votre espace personnel.

N'hésitez pas à [laisser un avis](#) dans la page d'accueil car même si cela vous semble inutile c'est intéressant pour de nouveaux élèves de savoir que ce que nous proposons a une certaine qualité.

16 Cours offerts

Deux généreuses élèves ont parrainé des anonymes qui ne pourraient s'offrir des cours.

16 cours sont disponibles !

Je vous propose si vos conditions de ressources ne vous permettent pas de venir suivre les cours d'en bénéficier. Faites le moi savoir par mail ou téléphone, **chaque personne pourra recevoir quatre cours**.

Je vous rappelle que j'offre un cours supplémentaire pour un offert par des donatrices.teurs

Programme



Atelier Feldenkrais du 15 janvier

Dans la lignée des trois précédents ateliers **Feldenkrais et méditation** débutés au printemps dernier, je vous propose une nouvelle session autour de l'espace intérieur le **15 janvier de 14h à 17h**. Via zoom c'est sûr et à l'Espace Êm si possible.

Cet atelier était initialement prévu le 20/12/2020.

J'envisage un stage de quatre jours Feldenkrais et méditation à l'automne prochain. Si vous êtes intéressé.e faites le moi savoir.



Paiement en ligne

Vous pouvez désormais **régler directement en ligne** séances individuelles, collectives, carte de cours et séance thérapeutique. Bientôt vous pourrez également y acheter des **enregistrements audio de leçons Feldenkrais**.

Le paiement sur place en plus des espèces et chèque sera également possible par **carte bancaire**. Le **troc** est également pratiqué.

Validité des cartes



de cours

La validité des cartes de cours a été décalée d'un mois afin de tenir compte de la période de confinement.



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 en ligne, par virement ou sur place en espèces ou chèque. 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 vous rendez sur la [page de Zoom en ligne](#), et vous rentrez le **numéro de réunion** qui est disponible dans votre espace personnel Eversport 15 minutes avant le cours.

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