



## Mais où est passée Marie ?

*(Si vous ne voulez rien rater, lisez jusqu'au bout !)*



Si peu de nouvelles ces derniers temps c'est bien vrai ! Et pourquoi donc ?

Parce que j'avais besoin d'un break et d'un peu d'introspection.

Certain.e.s d'entre vous savent qu'à la suite d'une improbable chute à ski (de celles dont le récit ne vous fera jamais passer pour une free-rideuse de l'extrême !) un os au nom charmant (astragale) a flanché dans mon pied me mettant hors-jeu pour plusieurs mois.

Je suis passée par des états bien différents depuis ce 15 février. Déni, résignation (ce qui est bien différent de l'acceptation), colère, abattement, re-déni, acceptation au conditionnel (c'est toujours pas de l'acceptation ça !), évitement, puis le chemin c'est ouvert les branches d'arbres ont cessé d'obscurcir le ciel et là... l'ouverture profonde arrive.

Ça a commencé par être capable d'entendre vraiment ce que nombreux.ses d'entre VOUS me disiez, m'écriviez depuis plusieurs

mois :

"Prends le temps qu'il te faut pour te soigner", " prends soin de toi"...



Est-ce que vous savez que les personnes qui m'ont le plus soutenue ces derniers mois sont les élèves, les patients ! C'est à dire VOUS !

“On récolte ce que l'on sème” j'aime beaucoup cet aphorisme mais quand on le vit c'est incroyable, je crois que j'ai donné, donné sans compter depuis des années et là vous êtes là pour me rendre ça. Quelle gratitude, quelle joie profonde ! Vive la vie !

Cette période est salubre à de nombreux égards et permet de prendre du recul, recentrer mes priorités, adapter mon organisation...

### ***“On récolte ce que l'on s'aime”***

Je suis arrêtée jusqu'au 31 août et toujours en guérison-transformation. Je rentre de mon séjour à la Réunion, inspirée, ressourcée avec un sourire tranche papaye comme on dit là-bas ! (*ma cheville commence à aller mieux à propos*)

Je continuerai d'être là physiquement là en pointillés jusqu'à fin juillet comme je l'ai été ces derniers mois. En revanche, je reste joignable par SMS, mail, téléphone ou pigeon voyageur.



Surtout n'oubliez pas le pique-nique de fin d'année le **vendredi 24 juin à Charance.**

Avec des animations cadeaux pour vous. Il n'y aura pas d'inscription, premier.e.s arrivé.e.s premier.e.s servie.s

**16h45 et et 17h30 ateliers de réflexologie palmaire (auto-massage) par Mathilde Schindler-Ouazi.**

*(Prévoyez-votre chaise pliante de camping)*

**17h30 cours de flow balance, équilibre avec Lisa.**

*(elle sera soft, pas de transpiration au programme !)*

Ensuite ce sera apéro-pique-nique auberge espagnole à partir de 18h et jusqu'à la nuit ou plus tard selon l'humeur du moment ! Prévoyez manches longues et frontales pour faire durer si vous le voulez.

---

En septembre, je serai de retour vaillante et gonflée à bloc ! Comme je ne suis pas du tout sûre de l'état de mon pied à ce moment là, je reprendrai uniquement les cours collectifs en Pilates et Feldenkrais ainsi que les duo et trios en Pilates. Moratoire sur les séances en individuel donc. Je sais que c'est difficile pour certain.es d'entre vous, mais c'est nécessaire pour moi pour le moment.

**Pour l'année prochaine, vous pourrez à partir du 1er juillet obtenir votre abonnement annuel avec une belle ristourne. Surveillez votre boîte mail !**

En prévision aussi une belle fête portes ouvertes à la rentrée...

PS: si vous n'avez pas pu utiliser votre abonnement cette année en raison de mon arrêt de travail (ou pour toute raison qui ne dépendrait que de moi), envoyez-moi un mail [contact@marierodekine.fr](mailto:contact@marierodekine.fr)

PPS : on me demande de revenir donner une nouvelle formation à la Réunion l'année prochaine et ça ça me réjouit !

PPPS : Chase deviendra officiellement la mascotte de l'espace Êm à la rentrée prochaine (bien qu'il ait massacré mes plantations pendant mes congés ! Je ne suis pas rancunière.

PPPPS : je n'ai pas oublié le concours de chaussettes mais je pense le repousser à une autre fête courant d'année prochaine pour lui donner toute la superbe dont il a besoin !

**Marie Rode pour l'Espace Êm**

1b place du Champsaur, 05000, Gap

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Se désinscrire](#)

