

Ensemble, en mouvement numéro 6

[Voir la version en ligne](#)

[Voir la version en ligne](#)

Chère.e {{ contact.PRENOM }}



Bonjour à toutes et tous,
Lundi 24 août c'est déjà la rentrée ! Certain.e.s d'entre vous profiteront certainement encore un peu de montagne, famille, famille ou ami.e.s. Pour celles et ceux qui piaffent déjà d'impatience à l'idée de rejoindre les tapis, voici le **planning tout chaud, tout doré de la rentrée !**

Planning septembre 2020

Lundi 12h15 : Pilates adapté

Lundi 16h45 : Feldenkrais

Lundi 18h : Pilates débutant

Mardi 9h30 : Pilates prénatal*

Mardi 10h45 : Pilates post-natal*

Mardi 12h15 : Feldenkrais

Mardi 18h : Pilates débutant/inter

Mardi 19h15 : Pilates inter en ligne

Mercredi 17h : Pilates ado*

Mercredi 18h15 : Pilates débutant*

Jeudi 10h : Feldenkrais

Jeudi 12h15 : Pilates intermédiaire

Jeudi 18h : Pilates adapté

**enseignante Saran Kaba*

Pour retrouver ses repères en douceur



[Voir ou revoir les bases du Pilates à 18h](#)

Un atelier de 2h, deux cours avec une pause puis une auberge espagnole. Chacun.e apporte quelque chose à manger et/ou à boire que l'on partage.

Vous pouvez également nous rejoindre même si

vous n'avez pas participé à l'atelier ! Faites le moi juste savoir.



Feldenkrais et méditation #2 **Respirer**

Après le premier atelier sur l'assise, voici un deuxième atelier de 2h30, deux leçons de Feldnekras avec une pause puis une méditation silencieuse de 15 minutes.

Vous êtes la.la bienvenu.e que vous pratiquiez ou non la méditation.

L'atelier est accessible également en ligne sur inscription toujours.

Les détails de l'organisation

Les cours sont maintenus à **6 élèves maximum**. Je vous invite à vous laver les mains en arrivant dans les locaux. Comme au mois de juin, on vient dans les locaux avec son masque et on l'ôte une fois sur son tapis. Nous nettoyons les tapis après chaque cours. Pour les cours de Feldenkrais, je vous invite à **apporter votre propre coussin et couverture**.

Les cours de Feldenkrais sont donnés simultanément à l'Espace Êm rue carnot et en ligne via Zoom. Le cours de Pilates intermédiaire du mardi à 19h15 est toujours donné en ligne.

Tarifs des cours

Vous constaterez une légère augmentation des tarifs. Dans le même temps la réduction appliquée pour le tarif solidaire augmente de 10 à 20% afin que le plus grand nombre puisse pratiquer. Si ce tarif ne vous permettait toujours pas de pratiquer sereinement, venez m'en parler.

[Voir grille tarifs](#)

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**.

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 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 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.



"Jamais nous ne cesserons d'explorer, et la fin de ces explorations sera de nous retrouver là d'où nous sommes partis et de voir l'endroit comme si c'était la première fois."

T. S. Eliot



[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](#)



