

Ensemble, en mouvement

numéro 4

[Voir la version en ligne](#)

Chère {{ contact.PRENOM }}



Bonjour à toutes et tous,

Ce jeudi, nous avons repris les cours présentiels (je n'aime pas ce mot mais je n'en trouve pas d'autre !).

Je crois que tout le monde était ravi de se revoir "en vrai". Pour l'instant, je limite les **cours à six personnes**, en espérant que cela bougera bientôt.

Pour les mesures d'hygiène : On rentre dans les locaux et on se lave les mains (ou gel), on ôte son masque une fois installé.e sur son tapis. On nettoie le tapis à la fin du cours avec une solution désinfectante à base d'huiles essentielles.

La reprise va se faire progressivement sur l'ensemble des cours d'ici deux semaines selon le planning suivant. Les cours de Feldenkrais sont donnés simultanément à l'Espace Êm et en ligne.

Les **cours auront également lieu en juillet**, vacances les trois premières semaines d'août puis reprise la dernière semaine d'août comme les années précédentes.

Planning de reprise

Jeudi 11/06 Felden matin et Pilates intermédiaire

Jeudi 18/06 idem + Pilates adapté

Lundi 29/06 idem+ Pilates débutant

Mardi 30/06 : idem + Feldenkrais midi et soir



Atelier Feldenkrais
Dimanche 14 juin 2020 14h30

Atelier Feldenkrais, S'asseoir

Pour l'atelier Feldenkrais de demain dimanche 14 juin de 14h30 à 17h45. Je propose à **six d'entre vous de venir le suivre rue Carnot.**

Le thème de cet atelier portera sur **l'assise confortable au sol**. Avec un sous-thème vers la méditation assis, ainsi je vous propose une méditation assise silencieuse de 15 minutes à la fin.

[Programme complet](#)

Perspectives

Je conserverai au moins un cours de Pilates (intermédiaire mardi à 19h15) et les cours de Feldenkrais en ligne y compris à la rentrée.

En septembre, une nouveauté **Pilates ado mercredi à 17h** proposé par Saran.

Plus de stages en Feldenkrais et en Pilates.



Témoignages

Je suis toujours à la recherche de vos **précieux témoignages pour compléter le futur site internet**, principalement pour le Feldenkrais, éventuellement pour le suivi individuel si cela vous concerne. Alors si vous aimez écrire lancez-vous.

[Témoignages](#)

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.

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.



"La véritable liberté ne peut naître que d'un lâcher-prise. Alors il n'y a plus de poids, plus d'entraves."



[Marie Rode Kiné](#)

Pilates Feldenkrais
10 rue Camot
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 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](#)



