

# Ensemble, en mouvement

## numéro 7

[Voir la version en ligne](#)

[Voir la version en ligne](#)

Chère.e {{ contact.PRENOM }}



Bonjour à toutes et tous,

Les couleurs des forêts sont magnifiques, on a rallumé les cheminées, les courant d'air glacent parfois le bas des reins et voilà que la motivation s'émeuse lorsqu'il faut ressortir dans le froid après sa journée de travail, de rando...

Votre activité physique régulière c'est la garante de votre immunité en ces temps de rondes des virus et même si vous tombez malade, vous récupérez beaucoup plus vite alors.

*(En revanche, le temps de vous soigner vous resterez bien sûr bien au chaud devant votre poêle avec votre tasse de tisane de thym au miel de lavande !)*



### Nouveaux cours

Vous avez demandé des cours Pilates débutant en journée, c'est fait ! Dés ce **jeudi 22 octobre de 11h à 12h** et dés **vendredi 6 novembre de 12h30 à 13h30**.

[S'inscrire](#)



### Nouveau site

Peut-être l'avez vous remarqué, peut-être pas car vous avez vos habitudes et vous allez directement à la page de réservation, le **nouveau site internet est arrivé !**

**Tout beau, tout chaud.** N'hésitez pas à le parcourir. Demandez nous le code d'accès à l'Espace membres à votre prochain cours. Il va se gamir au fil du temps.

[J'y jette un oeil !](#)



### Recette de désinfectant tapis

Plusieurs d'entre vous m'ont demandé la recette du désinfectant que nous utilisons à l'Espace Êm pour les tapis, la voilà :

ingrédients pour 500 ml  
400 ml d'eau  
50 ml de vinaigre blanc  
50ml d'alcool ménager  
10 gouttes d'huile essentielle de lavande  
10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree)  
10 gouttes d'huile essentielle de ravintsara  
6 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée  
1 flacon spray 500 ml

## Sondage



### Pour ou contre le retour des cours en ligne

Cette fois-ci plus de doute, le virus au doux nom de bière est chez nous. Mon système immunitaire en sait quelque chose ! Je le vois aussi à votre fréquentation des cours, c'est les vacances mais bon quand même....!

Alors sondage : [POUR ou CONTRE ?](#)



### Pour penser plus loin

*"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

## 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. On rentre dans les locaux avec son masque et on l'ôte une fois sur son tapis. Nous nettoyons les tapis après chaque cours. La lingette utilisée est mise de côté pour qu'elle puisse être nettoyée. 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.

## 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 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.



[Marie Rode Kiné](#)

Pilates Feldenkrais  
10 rue Camot  
05000 Gap

contact@marierodekine.fr  
07 83 54 45 29



Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit.e sur [www.marierodekine.fr](http://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