

Ensemble, en mouvement numéro 10

[Voir la version en ligne](#)

[Voir la version en ligne](#)

Chère {{ contact.PRENOM }}

DIMANCHE 20 DECEMBRE

Inscriptions www.marierodekine.fr/events



Bonjour à toutes et tous,

Qu'il est parfois difficile ces derniers temps de garder de l'espace à l'intérieur de soi.

C'est encore plus vrai quand les difficultés s'accumulent.

Peut-être que certain.e.s d'entre vous ont perdu leur travail ou subissent de plein fouets des difficultés financières liées au contexte actuel. Il n'est jamais facile de **demander de l'aide** mais si vous avez envie de venir prendre ou reprendre des cours mais que vous ne pouvez plus les financer, faites le moi savoir afin que nous trouvions des solutions. Le travail corporel permet aussi de calmer le mental, ce qui est utile en tout temps et plus que jamais en ce moment.

Je vous rappelle que vous avez toujours la possibilité d'**offrir des leçons** collectives ou individuelles à des proches ou à de parfait.e.s inconnu.e.s qui pourraient en avoir besoin/envie.

Actualités

Atelier Feldenkrais du 20 déc 2020

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 **samedi 20 décembre de 9h à 12h30**. Via

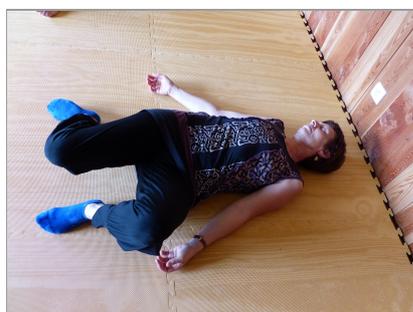


zoom c'est sûr et à l'Espace Êm si possible.



Paielement 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.



Cours sur place/cours en ligne

Pilates adapté du lundi, Feldenkrais du mardi et Pilates intermédiaire du jeudi ont lieu à l'Espace Êm.

Pour rappel TOUS les cours de Feldenkrais peuvent être suivis via Zoom. En raison de la faible fréquentation actuelle, les **cours Feldenkrais du lundi et Pilates du mardi à 18h sont temporairement suspendus**.

Les cours sur place **seront limités à quatre élèves (le préciser à la réservation dans le cadre permettant de me communiquer des informations)**. Je vous demande de venir déjà en tenue. L'accès aux sanitaires sera limité. Les gestes barrière et les recommandations édictées par le ministère des sports resteront d'actualité bien sûr.

Les cours de Feldenkrais continueront d'être donnés simultanément en visio. **Merci de favoriser cette solution si cela vous est possible.**



Validité des cartes de cours

La validité des cartes de cours sera décalée afin de tenir compte de la période de confinement.

Planning semaine du 21 novembre

Planning confinement 2

cours en ligne via Zoom

cours à l'Espace ÊM

Lundi 12h15 : Pilates adapté

Lundi 18h : Pilates débutant

Mardi 10h30 : Pilates périnatal*

Mardi 12h15 : Feldenkrais

Mardi 19h15 : Pilates débutant/inter

Mercredi 17h : Pilates ado*

Mercredi 18h15 : Pilates débutant*

Jeudi 10h : Feldenkrais

Jeudi 12h15 : Pilates intermédiaire

Jeudi 18h : Pilates adapté

Vendredi 12h30 : Pilates débutant *

**enseignante Saran Kaba*



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 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 (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