



Les actus du mouvement

[Voir la version en ligne](#)

Automne, automne

Bonjour {{ contact.PRENOM }}}

Je prends enfin le temps de vous écrire !

Qu'elle fut riche cette rentrée ! On ne peut pas dire que la période fut simple, elle ne le fut pas pour grand-monde en tout cas.

Et bien dans cette complexité je me suis sentie immensément chanceuse d'être entourée d'élèves chaleureux.ses, de collègues simples et sympas et enfin d'avoir trouvé ce lieu agréable et propice à la concrétisation de projets de longue-date.

Ainsi cet espace collectif qui permettrait le mouvement de l'être ou d'être en mouvement. Cet **Espace Êm** que j'ai imaginé il y a plusieurs années prend son envol.

Il réunit maintenant différentes disciplines complémentaires qui vont dans ce sens Pilates et Feldenkrais dès le départ et maintenant ostéopathie, énergétique chinoise, do-in, relaxation, yoga, sophrologie. Et demain ? ;)

Vous l'aurez remarqué à cette occasion son logo a évolué sous la main experte de Pascale Sylva que je remercie sincèrement pour son travail.

C'est donc grâce à un fourmillement d'énergies collectives que ce lieu grandit. Le collectif pourrait encore s'étoffer d'autres pratiques en particulier le week-end, passez le message !

Je ne vous vois pas toutes et tous en fonction de vos horaires de cours mais sachez que je suis toujours à l'écoute de vos remarques, commentaires et conseils. N'hésitez pas à me contacter le cas échéant.

Bonne lecture et à très bientôt.

Marie RODE pour l'Espace Êm



Espace Em, l'équipe

Si vous n'avez pas loupé la dernière lettre d'information de la rentrée. Vous savez que l'Espace Em a déménagé dans de nouveaux locaux plus vastes, plus beaux.

Plusieurs professionnels ont rejoint l'équipe y compris depuis septembre.

Matthieu Clerc-Girard ostéopathe vous reçoit les lundis, mercredis et samedis, vous pouvez prendre rendez-vous via Doctolib.

Sebastien Maire, praticien d'énergie chinoise vous reçoit les mardis et vendredis.

Dennis Follens kinésithérapeute et thérapeute neuro-musculaire est de retour les jeudis.

Eric Pierron sophrologue vous propose deux séances collectives les mercredis et vendredis à 18h30.

Sandrine Thomas vous propose des cours de Do-In, relaxation et yoga japonais les lundis et mardi matin. Vous trouverez toutes leurs coordonnées sur la page www.espace-em.fr

Lisa Volle propose dorénavant deux cours collectifs de Pilates par semaine et également des séances individuelles de Pilates sur tapis et fitness.

Je continue de vous proposer cours de Pilates (collectifs, duo, trio et individuel) ainsi que deux cours de Feldenkrais par semaine.

Contacts professionnels



Nous suivre

L'espace Em est maintenant sur [Instagram](#).

La page [Facebook](#) vous permet de vous tenir au courant des nouveaux cours, changement d'horaire, etc.

Un groupe **whatsapp** concerne les cours Pilates trio. Vous pouvez ainsi venir compléter un cours en répondant simplement sur le groupe. Envoyez moi simplement un mail ou un sms pour vous y inscrire.



Pilates prénatal

Nouveau cours prénatal **mardi à 16h45**. Petit bidon, gros bidon, si votre grossesse ne présente pas de difficultés particulières, vous pouvez rejoindre le cours. Calibré sur votre forme du jour, vous ne serez pas en sur-régime ! Pauses encouragées autant que nécessaire ! et de même pour les éclats de rire !

Cours accessibles avec les abonnements, avec une carte de cours ou à l'unité. Six personnes maxi.

Planning



C'est du vécu !

Isabelle (le prénom a été modifié) n'avait jamais fait de sport. Lorsqu'elle m'a téléphoné pour prendre rendez-vous pour un cours individuel de Pilates, elle m'a dit : *"Je vous préviens, je déteste le sport depuis toujours je n'en ai jamais fait, j'ai 65 ans. Je vous appelle parce ma fille m'a dit que ça m'aiderait."*

Elle avait subi quelques mois auparavant une sérieuse opération digestive pour réduire le volume de l'estomac. Elle souffre beaucoup depuis.

Dés la première séance elle respire mieux et n'en revient pas elle-même. Elle pratique ses exercices avec assiduité à la maison, elle progresse rapidement car sa motivation ne fait que croître.

Après chaque séance elle ressent beaucoup plus d'énergie pendant deux jours. Elle me dit "maintenant quand je ne viens pas une semaine ça me manque". Elle qui appréhendait énormément le regard des autres et craignait de faire "tâche" a maintenant rejoint les cours de Pilates collectifs et si fond comme un poisson dans l'eau. Il n'est jamais trop tard pour découvrir son potentiel !



Rhumatism'alp

Douze élèves nous ont rejoint cette année via l'association de patients Rhumatism'alp. Ce partenariat permet à des personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires, fibromyalgies, douleurs chroniques de pratiquer deux séances de sport-santé par semaine ainsi que d'échanger lors de café discussion.

Le sport-santé sur prescription de votre médecin peut être pris en charge par votre mutuelle ou assurance.

Les cours de Pilates thérapeutique et Feldenkrais y sont éligibles.

Vous pouvez adhérer à l'association pour soutenir ses activités.

Rhumatism'alp



Grimper santé

Toutes les trois semaines se sont les grimpeuses et grimpeurs de **Grimper Santé** qui viennent faire une heure de Pilates. Cela complète leur pratique d'escalade santé avec **Valérie Chauvet**. Suite de cancer, douleurs, maladies, accidents, blessures, le chemin de la vie est semé d'embûches mais la vie continue et parfois en grimpant ! **S'élever pour se redresser ou comment retrouver ses ailes.**

Grimper santé



Méditons

J'aimerais ajouter une **méditation supplémentaire** le lundi en complément des trois autres **les mardis à 12h15, jeudi à 11h10 et vendredi à 12h.**

Faites-moi savoir si cela vous intéresserait et à quelle heure.

Elles sont **gratuites ouvertes et à toutes et tous**. Elles se déroulent en silence mais je vous accompagne au début de la méditation si vous êtes novice.

Depuis le mois de septembre nous sommes en général trois à quatre personnes pour chaque créneau. je pense également mettre un boîte à dons pour acheter de nouveau coussins de méditation.

Pourquoi méditer ?

Tarif solidaire et parrainage

Si vous êtes dans une **situation financière difficile**, sentez vous tout à fait libre de m'en parler. La tarif solidaire est de -20% sur les tarifs pratiqués.

L'année passée grâce aux généreux parrainages de deux petits **colibris**, deux autres élèves sont pu pratiquer les cours de Pilates gratuitement. Aujourd'hui ces personnes seont de nouveau en capacité de payer elles-mêmes leurs cours après avoir retrouvé du travail.

Si vous le souhaitez vous pouvez vous aussi participer à ce parrainage. Pour chaque cours offert par un.e élève j'en offre un à mon tour.





Cours de Pilates duo et trio

Vous avez vu arrivés les **springboards** au mois d'octobre. Ils sont maintenant équipés d'une barre supplémentaire permettant encore un plus grand choix d'exercices.

Les cours sont accessibles à toutes et tous quel que soit votre niveau. Vous pouvez vous y inscrire directement au planning en ligne ou le faire sur place. Certaines personnes suivent un cours hebdomadaire d'autres ponctuellement en complément de leur collectif.

Les springboards ont déjà leur fan club ! Ils permettent le travail qualitatif des machines avec la convivialité du groupe.

Marie RODE
Espace Êm
1 place du Champsaur
entrée les Primevères
05000 GAP
contact@marierodekine.fr



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur www.marierodekine.fr ou www.espace-em.fr.

[Se désinscrire](#)



© 2021 Marie Rode