

Hade De Nève
 Avenue Jean Neybergh 1
 1090 Jette
 Tél. 02/476.16.92 – 0495/54.55.47
 E-mail : gianhade@skynet.be
 www.hade.be

CALENDRIER JANVIER A JUIN 2022

	Lundi Douceur 14h30- 15h30 + Zoom	Lundi Postures 17h30- 18h30 + Zoom	Lundi Respi 19h- 20h30 + Zoom Méditat 19h-20h + Zoom	Mardi Douceur 17h-18h + Zoom	Mardi Douceur 18h30- 19h30 + Zoom	Mardi Postures 20h-21h + Zoom	Mercredi Postures 18h30- 19h30 + Zoom	Mercredi Douceur 20h-21h + Zoom
Janvier	10 17 24 31	10 17 24 31	10 Res / 24 Méd /	11 18 25	11 18 25	11 18 25	12 19 26	12 19 26
Février	7 14 21 /	7 14 21 /	/ 14 Res / /	1 8 15 22	1 8 15 22	1 8 15 22	2 9 16 23	2 9 16 23
Mars	7 14 21 28	7 14 21 28	/ 14 Res / 28 Méd	/ 8 15 22 29	/ 8 15 22 29	/ 8 15 22 29	/ 9 16 23 30	/ 9 16 23 30
Avril	/ 18 25	/ 18 25	/ / 25 Méd	/ / 19 26	/ / 19 26	/ / 19 26	/ / 20 27	/ / 20 27
Mai	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	/ 9 Res / 23 Méd /	3 10 17 24 31	3 10 17 24 31	3 10 17 24 31	4 11 18 25	4 11 18 25
Juin	6	6	6 Res	7	7	7	1 8	1 8

Tous les cours se donneront simultanément en Salle et en Zoom ce qui laisse le choix à chacun.

Programme proposé :

Swara Yoga – Lundi de 19h à 20h30 - les 10/1 – 14/2 – 14/3 – 9/5 – 6/6 (Pentecôte)

La respiration, le souffle, sont nos compagnons fidèles de vie, du premier souffle jusqu'au dernier. Nous nous y intéressons certainement trop peu ! Le Swara Yoga explore comment l'énergie vitale, le Prânâ, est contrôlée par la respiration et peut devenir une voie qui mène vers la méditation, des états de grand calme dans le corps et dans le mental ! Par la voie de la patience, de l'humilité et la promesse de donner un peu de nous ... nous découvrirons de nouvelles expériences.

Vous recevrez une vidéo du cours qui vous permettra de travailler pendant l'intervalle entre deux cours. Ce cours aura lieu une fois par mois.

Swara Yoga in het Nederlands – Maandagen van 19u tot 20u30 – 17/1 – 21/2 – 21/3 - 18/4 (Paasmaandag) – 16/5

Je krijgt een video van de gedane les zodanig dat je kan oefenen tijdens de periode tussen twee lessen.

Méditation – Lundi de 19h à 20h - les 24/1 – 28/3 – 25/4 – 23/5

Dans notre cours mensuel, nous allons nous attarder à une ou deux postures, accessibles à tous, y découvrir qu'en explorant avec notre mental différents endroits de notre corps, certaines zones d'organes, en conscientisant notre respiration ... nous trouverons une forme de calme et de bien-être dans la posture avec une sensation de pouvoir la maintenir encore bien plus longtemps. Cette expérience va nous amener un peu plus vers le cœur de notre être autant physique, mental, émotionnel que spirituel. Ouverture, découverte et acceptation de notre ressenti quotidien nous mèneront vers un état de bien-être profond. Nous nous ferons évidemment aider par une bonne préparation ! Ce cours à lieu une fois par mois.

Douceur et Postures

Un cours **Postures** 3x/semaine correspond à tous les groupes « avancés » dans notre programme habituel. Dynamique, étirements plus poussés et maintien de nouvelles postures que nous allons découvrir. Nous travaillerons particulièrement le groupe des muscles ilio-psoas qui sont les seuls muscles reliant la colonne vertébrale aux jambes.

Un cours **Douceur** 4x/semaine correspond aux groupes de Fibromyalgie, Profondeur et Antistress et nous y travaillerons des étirements doux, la respiration, la relaxation, des postures accessibles à tous et des petites méditations.

Cours dans la salle : Afin d'éviter toute situation imprévue, nous n'organisons pas d'abonnement pour cette période. Vous payerez à la séance et si vous réservez pour l'ensemble des 6 mois vous aurez la garantie d'avoir un tapis. **Il est impératif de vous inscrire par mail.**

Cours par Zoom : Nous continuons la possibilité de suivre tous les cours en streaming « cours en direct sur Internet ». De plus vous aurez la possibilité de

visionner chaque semaine la vidéo enregistrée lors du cours (Swara-Douceur-Postures) et disponible 24 h/24 via un lien.

Abonnement streaming. **Il est impératif de s'y inscrire par mail** car vous recevrez chaque semaine le lien donnant accès au cours (Zoom) et visionnage des vidéos.

Les mesures d'hygiène spéciales (suivant les directives légales du moment) restent toujours d'application :

- Entre chaque cours il y aura 30 minutes de battement dont 10 minutes pour vous permettre de sortir du cours – 10 minutes de désinfection et recyclage de l'air – et s.v.p. venez maximum 10 minutes avant le cours suivant.
- Bien entendu si vous présentez le moindre symptôme ne vous présentez pas aux cours. Pensons au bien-être de tous.
- Le port du masque dès l'entrée jusqu'à votre tapis sera demandé ainsi qu'à la sortie de la salle.

Toutes ces mesures sont obligatoires et applicables pour tout le monde !!!

Inscription : Vu la rareté des places, nous vous demandons que lors d'une inscription vous soyez sûr(e) de participer au cours. Il reste possible, dans de rares exceptions d'annuler, minimum 48 h avant le cours, ce qui nous laisse la possibilité d'offrir la place à quelqu'un d'autre.

Prix en Salle

- | | |
|---------------------------|------|
| - Les cours de 1 heure | 10 € |
| - 2 Cours de 1h/semaine | 16 € |
| - 3 Cours de 1h/semaine | 21 € |
| - Swara Yoga 1h30 | 15 € |
| - Swara 1h30 + 1 cours 1h | 20 € |

Prix Zoom

- | | |
|--|-------|
| - 1 Cours/semaine de janvier à juin (19 cours) | 142€ |
| - 1 Cours/semaine janvier à mars (11 cours) | 93€ |
| - 1 Cours/semaine avril à juin (8 cours) | 68 € |
| - 2 Cours/semaine de janvier à juin (38 cours) | 190 € |
| - 2 Cours/semaine de janvier à mars (22 cours) | 132 € |
| - 2 Cours/semaine de avril à juin (16 cours) | 96 € |
| - 5 Cours Swara Yoga | 56€ |
| - 4 Cours Méditation | 30€ |

Nous espérons que ces formules nous permettront de pratiquer le yoga avec plaisir et bonne humeur.

Maade

