

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 SEPTEMBRE 2023 A JUIN 2024

	LUNDI		MARDI		MERCREDI	
	Douceur	14h30 - 15h30	Souplesse	9h - 10h	Postures méditatives 10h30-11h30	
	Postures	17h30 - 18h30	Douceur	18h30 -19h30	Postures 18h30 - 19h30	
	Y Nidra	19h - 20h	Postures	20h - 21h	Douceur 20h - 21h	
	+ Zoom tous les cours		+ Zoom tous les cours		+ Zoom tous les cours	
Septembre	4	D + P + YN	5		6	
	11	D + P	12		13	
	18	D + P	19		20	
	25	D + P	26		27	
Octobre	2	D + P + YN	3		4	
	9	D + P	10		11	
	16	D + P	17		18	
	/		/		/	
	/		/		/	
Novembre	6	D + P + YN	7		8	
	13	D + P	14		15	
	20	D + P	21		22	
	27	D + P	28		29	
Décembre	4	D + P + YN	5		6	
	11	D + P	12		13	
	18	D + P	19		20	
	/		/		/	
Janvier	/		/		/	
	8	D + P + YN	9		10	
	15	D + P	16		17	
	22	D + P	23		24	
	29	D + P	30		31	
Février	5	D + P + YN	6		7	
	12	D + P	13		14	
	19	D + P	20		21	
	/		/		/	
Mars	/		/		/	
	11	D + P + YN	12		13	
	18	D + P	19		20	
	25	D + P	26		27	
Avril	/		2		3	
	8	D + P + YN	9		10	
	15	D + P	16		17	
	22	D + P	23		24	
	/		/		/	
Mai	/		/		/	
	13	D + P	14		15	
	/		21		22	
	27	D + P	28		29	
Juin	3	D + P	4		5	
	10	D + P	11		12	

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

Notre programme proposé :

Douceur et Postures

Un cours **Postures** 3x/semaine correspond au niveau « avancés ». Dynamique, étirements plus poussés et maintien de nouvelles postures que nous allons découvrir. Nous travaillerons différentes zones du corps ainsi que la respiration plus poussée.

Un cours **Douceur** 3x/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.

Yoga Nidra – Lundi 19h à 20h le 4/9 – 2/10 – 6/11 – 4/12 – 8/01 – 5/02 – 11/03 – 8/04

Le Yoga Nidra est une technique de relaxation dans laquelle nous essayerons d'apaiser les tensions telles que la tension musculaire, la tension mentale et la tension émotionnelle. La conscience est guidée à travers le corps. Nous prendrons conscience des différentes parties du corps, nous observerons notre respiration ainsi notre mental glissera sereinement vers des visualisations de plénitude. En devenant « spectateur détaché », nous permettrons à notre être de se recentrer sur lui-même et de vivre un moment de calme et de paix intérieure profonde.

A la fin de cette heure vous sentirez « frais, calme, disponible et un nouveau regard s'offrira à vous ». Cette heure permettra de faire descendre le taux de stress et exercera une influence bénéfique sur le système immunitaire.

PS : Grand.e.s ronfleur.euse.s s'abstenir !!!

Souplesse – Mardi de 9h à 10h

Dans ce cours nous travaillerons avec des mouvements (Kriyâ's) qui assouplissent particulièrement nos articulations. Nous travaillerons tout le corps et chaque semaine nous ferons un « focus » sur une partie de celui-ci. Des étirements tout en douceur qui dérouillent et nous font prendre conscience de zones de tensions. Nous terminerons notre cours par une relaxation ou visualisation. Accessible à tous.

Postures méditatives – Mercredi de 10h30 à 11h30

Dans ce cours, nous allons nous attarder sur 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 s'adresse à chacun.e désireux.euse de s'ouvrir de s'ouvrir à cette expérience !

Cours dans la salle : **Il est impératif de vous inscrire par mail** pour le groupe de votre choix.

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

Abonnement streaming. **Il est impératif de s'y inscrire par mail** car vous recevrez les liens donnant accès au cours (Zoom).

Inscription : Vu la rareté des places en salle, 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

- 1 Cours/semaine de septembre à juin Lundi (31 cours) 295 €
- 1 Cours/semaine de septembre à juin Mardi – Mercredi
(33 cours) 313 €
- 1 Cours/semaine 'couple' septembre à juin Lundi (31 cours) 496 €/ couple
- 1 Cours/semaine 'couple' septembre à juin Mardi – Mercredi
(33 cours) 528 €/ couple
- 2 Cours/semaine de septembre à juin (33 cours) 528 €
- 1 Cours/semaine de septembre à décembre Lundi-Mardi-Mercredi
(14 cours) 154 €
- 1 Cours/semaine de janvier à juin Lundi (17 cours) 187 €
- 1 Cours/semaine de janvier à juin Mardi - Mercredi
(19 cours) 209 €
- 2 Cours/semaine de septembre à décembre Lundi – Mardi – Mercredi
(14 cours) 238 €
- 2 Cours/semaine de janvier à juin Lundi (17 cours) 289 €
- 2 Cours/semaine de janvier à juin Mardi – Mercredi
(19 cours) 323 €
- Cours de Yoga Nidra 10 €/cours
- Prix à la séance (Priorité aux abonnements) 13 €/cours

Payable en salle

Prix Zoom

- 1 Cours/semaine de septembre à juin Lundi (31 cours)	232 €
- 1 Cours/semaine de septembre à juin Mardi-Mercredi (33 cours)	247 €
- 1 Cours/semaine septembre à décembre Lundi-Mardi-Mercredi (14cours)	119 €
- janvier à juin Lundi (17 cours)	144 €
- janvier à juin Mardi-Mercredi (19 cours)	161 €
- 2 Cours/semaine de septembre à juin (66 cours)	330 €
- 2 Cours/semaine septembre à décembre (28 cours) janvier à juin (38 cours)	228 €
- Cours de Yoga Nidra	7,50 €/cours
- Prix à la séance	7,50 €/cours

Payable sur le compte BE85 7310 5403 2106

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

Nous vous souhaitons une belle fin de saison et ensuite une belle rentrée !

Kade