

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 A DECEMBRE 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
	Douceur 14h30 - 15h30 Postures 17h30 - 18h30 Respiration 19h - 20h30 Yoga Nidra 19h - 20h + Zoom tous les cours	Souplesse 9h - 10h Long Covid 10h30-11h30 Douceur 18h30 -19h30 Postures 20h - 21h + Zoom tous les cours	Postures méditatives 10h30-11h30 Postures 18h30 - 19h30 Douceur 20h - 21h + Zoom tous les cours
Septembre	5 D + P 12 D + P + Respi 19 D + P 26 D + P + YN	6 13 20 27	7 14 21 28
Octobre	3 D + P 10 D + P + Respi 17 D + P /	4 11 18 /	5 12 19 /
Novembre	7 D + P 14 D + P + Respi 21 D + P 28 D + P + YN	/ 8 15 22 29	/ 9 16 23 30
Décembre	5 D + P 12 D + P + Respi 19 D + P /	6 13 20 /	7 14 21 /

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 à tous les groupes « avancés » dans notre programme habituel. Dynamique, étirements plus poussés et maintien de nouvelles postures que nous allons découvrir. Nous travaillerons cette année différentes zones du corps.

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.

Swara Yoga – Lundi de 19h à 20h30 le 12/09 – 10/10 – 14/11 – 12/12

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 à 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.

Yoga Nidra – Lundi 19h à 20h le 26/9 – 28/11

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 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.

Long Covid – Mardi de 10h30 à 11h30

Ce cours s'adresse particulièrement à toute personne ayant eu le Covid et qui continue à ressentir de la fatigue, des gênes respiratoires, des douleurs musculaires et articulaires et des problèmes de concentration. Nous y aborderons surtout la respiration, la prise de conscience que notre souffle est un instrument puissant et qu'il peut nous aider beaucoup. Douceur mais profondeur sont les mots clés pour ce cours.

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 à cette expérience !

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 4 mois vous aurez la garantie d'avoir un tapis. **Il est impératif de vous inscrire par mail.**

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).

Les mesures d'hygiène spéciales 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.

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 €
- Swara Yoga 1h30 15 €

Prix Zoom

- 1 Cours/semaine de septembre à décembre (14 cours) 105 €
- 1 Cours/semaine septembre-octobre (7 cours) 60 €
- novembre - décembre (7 cours) 60 €
- 4 Cours Swara Yoga 45 €
- 2 Cours/semaine de septembre à décembre (28 cours) 135 €
- 2 Cours/semaine septembre-octobre (14 cours) 80 €
- novembre – décembre (14 cours) 80 €

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

Nous vous souhaitons un bel été et ensuite une belle rentrée !

Kade