

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

Mardi, 31 mai 2023.

COURS D'ETE 2023

Chères amies et Chers amis,

Nous voici avec des nouvelles pour l'été 2023 !

Nous aimerions vous présenter un programme varié autant dans le contenu que dans l'horaire, ce qui permettra à chacun.e de s'y retrouver.

Inscription pour le « présentiel » :

- Nous vous demandons pour une organisation fluide, de vous inscrire par mail minimum 48 heures avant le cours. Si jamais vous ne savez pas venir, prévenez au minimum 24 heures à l'avance. Nous comptons sur votre compréhension.
- En fonction du succès ou non de vos inscriptions aux cours d'été, la participation à plusieurs cours la même semaine, sera réévaluée. Je fais au mieux, pour que chacun.e de vous puisse au moins participer à un cours.

ZOOM

Tous les cours se donneront également simultanément par Zoom. Nous vous demandons aussi de vous inscrire par mail pour cette formule mais vous recevrez les liens des 4 cours, ce qui vous permettra de venir quand vous le souhaitez dans la semaine.

Le LUNDI de 14h30 à 15h30	:	Tout en douceur
Le LUNDI de 17h30 à 18h30	:	Postures
Le MARDI de 9h à 10h	:	Souplesse
Le MARDI de 17h30 à 18h30	:	Tout en douceur

Postures :

Dans ce groupe le travail sera dynamique. Nous allons nous concentrer sur tout le corps en travaillant chaque semaine une partie déterminée pour qu'à la fin des vacances nous ayons fait tout le tour !

Tout en douceur :

Dans ce groupe les mots clés seront « relaxation », « respiration » et « détente mentale ». Nous allons essayer d'atteindre le calme autant dans le corps que dans le mental. Ce cours s'adresse à toute personne désireuse d'un moment de détente, de douceur et de bien-être.

Souplesse :

Dans ce groupe nous travaillerons toutes les grandes articulations du corps. Assouplissements et étirements dans la détente. Nous terminons le cours par une visualisation. Bien-être et vivacité vous attend après cette heure !

LUNDI	MARDI
10 juillet 17 juillet 24 juillet 31 juillet 7 août 14 août 21 août	11 juillet 18 juillet 25 juillet 1 août 8 août / août 22 août
Prix à la séance payable sur place	10 Euros
Prix pour 2 séances/semaine sur place	16 Euros
Prix à la séance par Zoom	7,5 Euros
Prix pour 2 séances/semaine par Zoom	12 Euros
Zoom payable sur le compte de Yoga Progress Teaching BE85 7310 5403 2106	

Nous espérons vous offrir ainsi le plaisir de faire du yoga ensemble durant cet été!

Au plaisir de vous revoir bientôt !

Amitiés à tous.

Kade