

**Hade De Nève**  
**Avenue Jean Neybergh 1**  
**1090 Jette**  
**Tél. 0495/54.55.47**  
**E-mail : hadedeneve@outlook.be**  
**www.hade.be**

Jeudi, 30 mai 2024.

## **COURS D'ETE 2024**

Chères amies et Chers amis,

Nous voici avec des nouvelles pour l'été 2024 !

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.

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

### **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
8 juillet 15 juillet 22 juillet 29 juillet  5 août 12 août 19 août	9 juillet 16 juillet 23 juillet 30 juillet  6 août 13 août 20 août
Prix à la séance payable sur place	<b>10 Euros</b>
Prix pour 2 séances/semaine sur place	<b>16 Euros</b>
Prix à la séance par Zoom	<b>7,5 Euros</b>
Prix pour 2 séances/semaine par Zoom	<b>12 Euros</b>
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*