

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

Jeudi, 2 juin 2025.

COURS D'ETE 2025

Chères amies et Chers amis,

Nous voici avec des nouvelles pour l'été 2025 !

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 3 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

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
7 juillet 14 juillet / juillet 28 juillet 4 août 11 août 18 août 25 août	8 juillet 15 juillet 22 juillet 29 juillet 5 août 12 août 19 août 26 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.



Liens

VACANCES LUNDI DOUCEUR de 14h30 à 15h30

<https://us02web.zoom.us/j/88974232265?pwd=zIGUJHtwzCqqGn9WcifaAgx7T5jbIV.1>

ID de réunion: 889 7423 2265

Code secret: 945921

VACANCES LUNDI POSTURES de 17h30 à 18h30

<https://us02web.zoom.us/j/82409530474?pwd=bSjVr1kXzuGSr36p11Ne97IoYaS5n0.1>

ID de réunion: 824 0953 0474

Code secret: 766838

VACANCES MARDI SOUPLESSE de 9h à 10h

<https://us02web.zoom.us/j/89482302225?pwd=Ek8owuba9g4yhLbq7M8IlxHLSEjswb.1>

ID de réunion: 894 8230 2225

Code secret: 365716