

*Si ce message ne s'affiche pas correctement vous pouvez le retrouver sur -> [cette page du site internet](#) <-  
Lien de désinscription à ce courrier en bas de page*

Bonjour

Quelle grande joie de vous retrouver (enfin) par ce biais...

**MERCI DE TOUT COEUR,** pour cette saison et les deux dernières années avec leurs lots d'ajustements incessants.

Si nous ne nous sommes pas vus depuis un moment, j'espère que vous allez bien!?

N'hésitez pas, chacun(e) de Vous, à donner de vos nouvelles... je vous retrouverai toujours avec plaisir, prochainement ou plus tard, au studio, en visio, en ateliers/stages ou par abonnement aux vidéos...

**Info lettre StudioOrigine / Attitude Pilates / L'instant Feldenkrais / Pole-Evidence**

La voilà relancée... La fréquence d'envoi sera TRES raisonnable ; vous ne serez pas envahi de messages.

Les 6 points à l'ordre du jour INFO-LETTRE juillet 2022 :

**MERCI ~ FICHE ELEVE ~ CET ETE ~ VIDEOS ~ LIVRES D'OR ~ SEPTEMBRE**

Evidemment une prochaine arrivera pour les détails de la rentrée.

## **Fiche élève 2022-2023 disponible**

Si vous pensez suivre des cours la saison prochaine, vous pouvez d'ores et déjà la remplir :

<https://www.studio-origine-manosque.com/fiche-eleve-2022-2023/>

*Ajoutez votre messages (nouvelles disponibilités, souhaits, nouvelles contraintes, incertitudes, organisation, ...) sur la fiche ou pas sms.*

*Pour de simples renseignements vous pouvez me contacter 06 80 90 69 57 par SMS, ou via le formulaire de contact : <https://www.studio-origine-manosque.com/contact/>*



## **JUILLET / AOUT 2022**

● Aout 2022 ; pause complète au studio je pourrai toutefois répondre à des messages

● Juillet 2022 ; nous pouvons échanger pour préparer votre rentrée & je vous reçois pour :

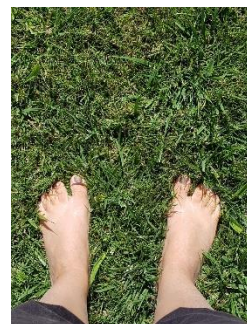
— **AMMA assis** sur RDV ; informations ici : <https://www.attitudepilates.com/amma/>

— **Mes pratiques de Feldenkrais®** Dans le cadre de la préparation à la deuxième partie de ma certification, ces séances sont offertes pour le moment encore (pratique de l'I.F. Intégration Fonctionnelle®),

versant en séance individuelle de la méthode Feldenkrais®) dirigée par le touché. (NB/ ce ne sont pas des manipulations ; ce n'est pas un massage).

Sur RDV selon vos disponibilités et mes besoins de révisions. Infos sur Feldenkrais ici

: <https://www.linstantfeldenkrais.com/>



## VIDEOS et/ou AUDIOS pour des séances à la carte cet été

Le studio virtuel, une autre façon de pratiquer, une formule idéale pour

- prolonger votre activité en attendant la reprise ou lors de congés en cours d'année
- ajouter une séance à votre planning simplement et à moindre coût
- retrouver vos cours (et votre prof) chez vous quand vous voulez.
- *Des cours de qualité sans avoir à fouiller internet pour déguster des vidéos de genres variés, les pubs en plus dont on se passe en général.*

**VIDEOS Pilates - Stretching - Bonus méditations** : <https://www.attitudepilates.com/cours-vidéos/>

**AUDIO PCM® Feldenkrais - Bonus méditations** : <https://www.linstantfeldenkrais.com/audios/>

**TARIF SPECIAL ETE 2022** : Accès Juillet22 + aout22 + jusqu'au 4 sept.22

-> 15 euros pour un des sites (vidéos Pilates/Stretching OU audio Feldenkrais)

-> 20 euros pour les 2 sites. *au fil de l'année 1mois,1 site = 10 euros / les 2 sites,1mois = 15 euros*



## LAISSEZ VOTRE TRACE

Parce que de nos jours l'avis des autres influence souvent les choix de chacun ; et même si ensuite une des orientations du studio est de se sculpter sa propre expérience en surfant en fonction de ce qui est bon pour Soi... Je vous propose de partager vos ressentis sur les livres d'or qui vous concernent (*vos activités, ce que vous aimez, vos motivations & bénéfices, votre évolution, ou ce qui vous tient à cœur !*)

Livre d'or PILATES (& stretching, yogaeria, amma) : <https://www.attitudepilates.com/livre-d-or/>

Livre d'Or Feldenkrais :

Livre d'Or Pole- Dance (cours et animation EVJF, anniversaire etc..) : <https://www.pole-evidence.com/livre-d-or/>

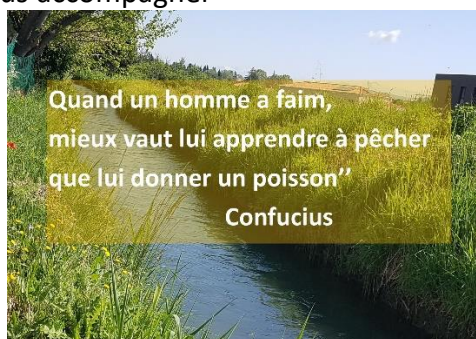
Au passage c'est un soutien non négligeable pour le studio ; d'avance,

**MERCI**

## SEPTEMBRE 2022

### Ce qui reste

- LA VISIO et LES VIDEOS : comme alternative au cours en studio, à votre choix l'une et/ou l'autre formule.
- LES ACTIVITES : Pilates, Feldenkrais, Stretching, Yogaeria, Amma, Pole Dance.
- LE PLASIR de vous accompagner



### Ce qui est inconnu (*Tout n'est pas prévisible, mais 'tout' peut s'arranger.*)

- Le contexte sanitaire à venir et les choix associés : je continuerai de vous proposer autant de solutions que possible.
- Le contexte économique : les tarifs n'augmentent pas (comme depuis ... ouhhhh longtemps !)

### Ce que j'aimerais

- programmer à nouveau plus d'ateliers à thème autour des activités du studio ou en co-interventions lumineuses de complémentarité.
- plus de marche bâton/gym plein air. (à suivre ...)

### Ce qui revient

- les bonnes 'vieilles' habitudes de suivi administratif !  
(*Paiements en amont ou au début de la séance et, surtout, signature de vos fiches de présence*)



à plus tard pour les détails de la rentrée 2022-2023 ou pour vos questions individuelles.  
Pilatessement, Namaste, Felden'tilt

Valérie



**Valérie SIRE LEFEUVRE**

*Diplômée d'Etat Métiers de la Forme, Enseignante et formatrice Pilates, Praticienne étudiante autorisée Feldenkrais®,  
formée à enseignée Yoga aérien et Pole-dance ; praticienne Amma assis*

**StudiOOrigine, 402 chemin des champs de pruniers, 04100 Manosque**

N'hésitez pas à partager cette info-lettre avec vos contacts :

en leur transférant ce mail OU en partageant le lien en haut de page pour la lire sur internet OU en leur proposant de s'y abonner :

<https://www.studio-origine-manosque.com/inscription-infolettre-studioorigine/>

Pour vous désinscrire de ce courrier d'information vous pouvez suivre ce lien

<https://www.studio-origine-manosque.com/d%C3%A9sinscription-info-lettre/>

