



WEEK-END YOGA L'ÉQUILIBRE

L'IFY Espace Nord vous propose un atelier animé par **Marie-Françoise GARCIA**, formatrice IFY.



“La tendance la plus profonde de toute activité humaine est la marche vers l'équilibre.” Jean Piaget (Six études de psychologie)

L'homme, conçu initialement pour marcher à 4 pattes, se voit offrir par Prométhée la capacité de se tenir debout (Ovide, Les métamorphose livre 1er). Révolution posturale aux lourdes conséquences du point de vue de l'équilibre physique, physiologique et mental.

Le maintien de l'équilibre (sur différents plans) est une quête permanente chez l'homme. Comment la pratique du yoga nous aide-t-elle dans cette gestion du perpétuel déséquilibre ?

Quel est le rôle des postures, de la respiration et du souffle dans les notions d'homéostasie et d'équanimité ?

Marie-Françoise GARCIA



DATE

22 & 23 mars 2025

HEURE

Sam de 9h30 à 18h
Dim de 9h à 16h

LIEU

Centre Spirituel du
Hautmont
31, rue Mirabeau
59420 MOUVAUX

TARIFS

125 € pour 2 jours
(hors frais de repas et
d'hébergement)

POUR PLUS D'INFOS

ify.espacenord@gmail.com
06 33 26 36 06



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA



WEEK-END YOGA
L'ÉQUILIBRE
INFOS / TARIFS



Tarifs enseignement

- **Tarifs du week-end = 125 € ou 220€ pour 2 week-ends (au lieu de 250€)** si inscription à l'avance pour les 2 WE.
- Pour les élèves en formation avec E. Rémy ou A. Joly : **100 € pour un week-end ou 200€ pour les 2.**

Le prochain week-end étant celui des 5 & 6 avril 2025 avec Agnès Joly et Christelle Uytterhaeghe sur l'apport de **l'Ayûrveda dans la pratique et l'enseignement du yoga.**

L'hébergement et/ou les repas seront à payer indépendamment pour chaque week-end lors de l'inscription.

Tarifs hébergement et/ou repas

Pensionnaire

- Chambres avec sanitaires (petit déjeuner inclus) :
1 personne seule : 45 € la nuit + 49 € pour 3 repas = 94 €
2 personnes dans la même chambre : 34 € nuit/pers + 49€ pour 3 repas = 83 €
- Chambre sans sanitaire (petit déjeuner inclus) :
1 personne seule : 35 € la nuit + 49 € pour 3 repas = 84 €
2 personnes dans la même chambre : 27 € nuit/pers + 49 € pour 3 repas = 76 €
- Si vous le souhaitez : serviettes (+ 4.50 €) et draps (+ 6.50 €) en plus
Si vous souhaitez arriver la veille, le préciser et ajouter la nuit (cf tarifs ci-dessus) et le repas du soir (15 €) si vous le souhaitez.

Externe : uniquement les 2 repas midi = 34 €

Le Hautmont peut proposer des repas végétariens ou sans lactose ou sans gluten et la possibilité de payer 3 € pour manger à table en apportant son repas.



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA



WEEK-END YOGA
L'ÉQUILIBRE

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer **avant le 28/02/25** si hébergement/repas
avant le 15/03/25 sans hébergement/repas

Nom et Prénom :

Mail et portable :

Nom de votre professeur :

Enseignement - Cochez vos choix :

- ☐ Je paie le week-end du 22&23 mars 2025125 €
- ☐ Je paie 2 week-ends des 22&23 mars et des 5&6 avril 25.....220 €
- ☐ Elève en formation, je paie pour 1 week-end.....100 €
- ☐ Elève en formation, je paie pour 2 week-ends.....200 €
- ☐ Je ne suis pas adhérent à IFYEN, je paie (adhésion annuelle).....15 €

Hébergement - repas - Cochez vos choix :

- ☐ **Pension complète** - Chambre **avec** sanitaire pour **1 pers**.....94 €
- ☐ **Pension complète** - Chambre **avec** sanitaire pour **2 pers**.....83€/p
- ☐ **Pension complète** - Chambre **sans** sanitaire pour **1 pers**..... 84 €
- ☐ **Pension complète** - Chambre **sans** sanitaire pour **2 pers**.....76€/p
- ☐ Serviettes en plus....4.50 € ☐ Draps en plus....6.50 €
- ☐ **Externe** : 2 repas du midi..... 34 €
- Je souhaite un repas : ☐ végétarien ☐ sans lactose ☐ sans gluten
- ☐ **Externe sans repas** : j'apporte mon repas et mange à table..... 3 €

Total à payer : €

Paiement : ☐ par virement ☐ par chèque
(merci de privilégier le virement svp) date du virement :

Je souhaite un reçu au nom de :



WEEK-END YOGA L'ÉQUILIBRE



MODALITÉS D'INSCRIPTION

1 Je m'inscris par mail en envoyant le bulletin d'inscription à
Philippe TIRANT : ifyen.evenements@gmail.com

2 Je paie par virement à IFYEN
sur le compte : **FR76 16706 05067 50129206001 77**
en indiquant dans l'intitulé du virement : votre nom et prénom,
l'intitulé du stage (Equilibre/MF Garcia) et sa date.

A défaut, par chèque (à l'ordre d'IFY Espace Nord) en envoyant le bulletin d'inscription à Philippe TIRANT - Résidence Arbonnoise - apt 320 - 92 rue des Stations 59800 LILLE //// Merci de faire 2 chèques si vous payez une adhésion en plus.

A défaut de règlement, votre inscription ne pourra pas être prise en compte.



Dates limites de réservation

- avec les repas et hébergement : **Le 28 février 2025**
- sans repas ni hébergement : **Le 15 mars 2025**

Merci de respecter les dates limites de réservation.

En cas d'annulation :

- après la date limite du **28/02/2025** et jusqu'à 8 jours avant le début du week-end : 50 % du montant du week-end seront retenus (pour couvrir les frais de l'intervenant et de location de salle).
- De 7 jours à la date du week-end : pas de remboursement.

Droit à l'image

Des photos peuvent être prises pendant le week-end, si vous vous opposez à leur utilisation dans les publications d'IFYEN, cochez cette case ☐

Information sur les données personnelles : nous vous informons que les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement par IFYEN. Les données traitées sont conservées pendant 2 ans après le terme de votre adhésion puis sont archivées. Vous disposez de droits sur les données vous concernant, contactez directement IFYEN par mail à ify.espacenord@gmail.com. Vous pouvez également exercer un recours auprès de la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) directement sur son site Internet : www.cnil.fr.



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA