

WEEK-END "S'OUVRIRE A TOUTES LES SOUPLESSES DE MON CORPS"

« S'OUVRIRE A TOUTES LES SOUPLESSES DE MON CORPS »
grâce à la méthode Franklin ou anatomie vécue

Qu'est-ce que la souplesse ?

Petit Larousse : caractère de ce qui est souple, flexible, qui bouge avec facilité. Synonymes : agilité, élasticité.

En anatomie : amplitude des mouvements d'une articulation ou d'une série d'articulations, et longueur du ou des muscles qui la traversent pour induire ces mouvements.

Que dit la Méthode Franklin ? La mobilité des articulations et la capacité de nos muscles à s'allonger ne sont pas les 2 seuls facteurs à prendre en compte pour améliorer notre souplesse. Nos tissus conjonctifs, nos organes, nos nerfs participent à nos mouvements. La méthode Franklin nous propose d'entrer en contact et d'éveiller ces éléments de notre corps par des sollicitations physiques et mentales et ainsi ressentir le potentiel de souplesse totale de notre corps.

Cette méthode nous invite à découvrir les liens infinis entre notre corps et notre mental au travers de connaissances anatomiques, du toucher, d'exercices physiques, de visualisations métaphoriques et anatomiques. Notre ressenti corporel s'affine. Une reprogrammation de nos schémas de postures et de mouvements devient alors possible pour vivre des postures et mouvements réellement bons pour la santé et le bien-être.

Contenu du stage : nous explorerons nos potentiels de souplesse. Nous porterons une attention sur tout notre corps en insistant sur des zones-clefs comme le bassin, la colonne vertébrale, le muscle du diaphragme et ses connexions.... Nous étudierons chaque jour une posture de yoga.

Pour certains exercices nous utiliserons 2 balles vertes Franklin à reliefs.

Nous bougerons en musique. Bonne humeur indispensable.

Pour enrichir nos expériences, une pratique à 2 de mobilisation lente sur un binôme en état de relaxation sera proposée (facultatif).

DATES

6 et 7 décembre 2025

HEURE

Sam de 9h30 à 18h
Dim de 9h à 16h

LIEU

Centre Spirituel du
Hautmont
31, rue Mirabeau
59420 MOUVAUX

POUR PLUS D'INFOS

ifyen.evenements@gmail.com



Les animateurs :

Christine Granjon, pédagogue du mouvement selon la méthode Franklin et professeur de yoga IFY .

Jean-Pierre Carols, pratiquant de yoga et Franklin. Infirmier et animateur de formations en hôpital, praticien en thérapie psychocorporelle.



WEEK-END
"S'OUVRIR A TOUTES LES
SOUPLESSES DE MON CORPS"

TARIFS

Tarifs enseignement

- **Tarifs du week-end = 139 € (y compris la fourniture de 2 balles Franklin) ou 234 € pour 2 week-ends (y compris la fourniture de 2 balles Franklin pour le 1er WE) si inscription à l'avance pour les 2 WE.**
- **Pour les élèves en formation avec E. Rémy ou A. Joly : 114 € pour ce week-end ou 214 € pour les 2.**

Le prochain week-end étant celui 21 et 22 mars 2026 avec Michel du Moutier sur le "Yoga des yeux"

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), sous réserve de disponibilité : pour 1 personne seule : 46 € la nuit + 49 € pour 3 repas = 95 €**
- **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 (17 €) si vous le souhaitez.

Externe : uniquement les repas de 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.



WEEK-END
"S'OUVRIR A TOUTES LES
SOUPLESSES DE MON CORPS"

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer **avant le 5/11/25**

Nom et Prénom :

Mail et portable :

Nom de votre professeur :

Enseignement - Cochez vos choix :

- ☐ Je paie le week-end du 6-7/12/2025139 €
- ☐ Je paie 2 week-ends des 6-7/12/25 et des 21-22/3/26.....234€
- ☐ Elève en formation, je paie pour 2 week-ends.....214 €
- ☐ Elève en formation, je paie pour 1 week-end.....114 €
- ☐ Je ne suis pas adhérent à IFYEN, je paie l'adhésion annuelle.....16 €

Hébergement - repas - Cochez vos choix :

- ☐ **Pension complète** - Chambre **avec** sanitaire pour **1 pers**.....46 € une nuit
(sous réserve de chambre disponible)
- ☐ 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
"S'OUVRIRE A TOUTES LES SOUPLESSES
DE MON CORPS"



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 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.

Date limite d'inscription

Le 5/11/2025

Merci de respecter les dates limites de réservation.

En cas d'annulation :

- après la date limite du **5/11/2025** 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