



JOURNÉE YOGA & SOMMEIL



L'IFY Espace Nord vous propose une journée sur le thème **“Yoga & Sommeil”** animée par **Laetitia DECALF**, professeur IFYEN, psychologue (Thérapies Cognitives Comportementales de l'Insomnie).



« Je vous propose pendant cet atelier de :

- Revisiter les Yoga sūtra abordant le sommeil,
 - De faire la revue des outils du yoga au service de la qualité du rythme veille sommeil,
 - De partager mes connaissances sur le sommeil et les insomnies (connaissances théoriques et issues de ma pratique de psychologue).
 - De réfléchir aux « ennemis du sommeil » au regard des connaissances scientifiques, des TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales) et de nos expériences quotidiennes.
- Et évidemment de pratiquer ! »

DECALF Laetitia



📅 DATE

samedi 8 novembre 2025

🕒 HEURE

9h-12h / 13h30-17h

📍 LIEU

Centre Spirituel du
Hautmont
31, rue Mirabeau
59420 MOUVAUX

💶 TARIFS

60 € (adhérents IFY)
76 € (non-adhérents)
+ frais de repas

POUR PLUS D'INFOS

ifyen.evenements@gmail.com

JOURNÉE
YOGA & SOMMEIL
BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer **avant le 20 Octobre 2025**

Nom et Prénom :

Mail et tel portable :

Nom de votre professeur :

Enseignement - Cochez vos choix :

- Je paie la journée du 8 Novembre 2025 60 €
 Je ne suis pas adhérent à IFYEN, je paie en plus l'adhésion annuelle.....16 €

Repas - Cochez vos choix :

- Je commande mon repas du midi..... 17 €
Je souhaite un repas : végétarien sans lactose sans gluten
 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 :

JOURNÉE
YOGA & SOMMEIL
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 (Sommeil/L Decalf) 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 de réservation : 20 Octobre 2025

Merci de respecter cette date limite de réservation.

En cas d'annulation :

- après la date limite du **20 Octobre 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 de la journée : 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