



WEEK-END - YOGA DES YEUX avec Michel du Moutier

QU'EST-CE QUE LE YOGA DES YEUX ?

Nos yeux sont à la fois mal utilisés - on s'en sert surtout pour la vision de près (ordinateur, télévision, etc.)- et sur-utilisés.

On les exploite comme substitut aux autres sens (odorat, toucher, etc.) avec, comme conséquence, une fatigue oculaire et des troubles divers des yeux. Face à cette situation, le yoga des yeux constitue un ensemble de pratiques et d'habitudes de vie très variées qui permettent de vivre des changements dans la vision, sur le plan externe, comme sur le plan interne.

Ce week-end proposera des exercices qui favorisent la mobilité des yeux (marche, accommodation de près, de loin, jeux de balle, etc.), des exercices de relaxation (palming, etc.), et des pratiques de yoga de yoga nidra, de méditation, etc. Il alternera pratique et théorie.

Michel du Moutier
(professeur de yoga IFY)

DATES

28 et 29 mars 2026

HORAIRES

Sam de 9h30 à 18h

Dim de 9h à 16h

LIEU

CREPS

11 rue de l'Yser
59139 Wattignies

TARIFS

125 € pour les 2 jours

(frais de repas et
d'hébergement à rajouter)

POUR PLUS D'INFOS

ifyen.evenements@gmail.com



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA



WEEK-END YOGA DES YEUX

INFOS / TARIFS

Tarifs enseignement

- **Tarifs du week-end** 125 €
- Pour les élèves en formation avec E. Rémy ou A. Joly 100 €

Tarifs hébergement et/ou repas

Pensionnaire

Pension complète en chambre de **2** (nuit, petit déjeuner, repas midi et soir + draps) **46 €**

Demi-pensionnaire

Nuit + petit déjeuner + repas midi OU soir + draps **37.50 €**

Nuit et petit déjeuner

Nuit + petit déjeuner + draps **29 €**

Si besoin, ajoutez :

- pour une chambre individuelle **7 €**
- pour les serviettes **4 €**

Externe : uniquement les 2 repas midi **26 €**



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA



WEEK-END YOGA DES YEUX BULLETIN D'INSCRIPTION

**A renvoyer avant le 14/03/26 si hébergement/repas
avant le 25/03/26 sans hébergement/repas**

Nom et Prénom :

Mail et portable :

Nom de votre professeur :

Enseignement - Cochez vos choix :

Je paie le week-end du 28-29/3/2026	125 €
Elève en formation, je paie pour le week-end	100 €
Je ne suis pas adhérent à IFYEN, je paie en plus l'adhésion annuelle	16 €

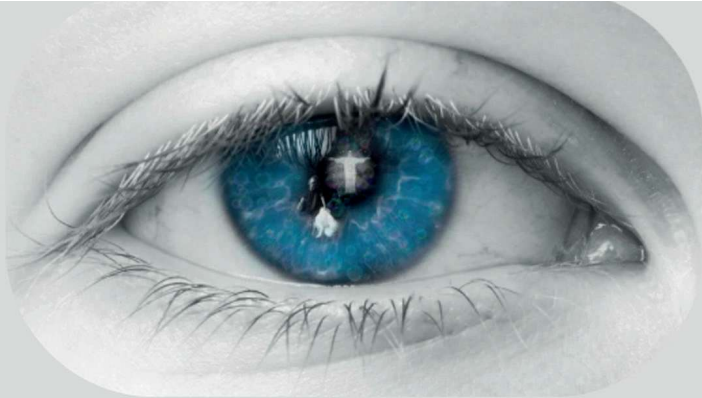
Hébergement - repas - Cochez vos choix :

<u>Pension (chambre de deux)</u>	46 €
+ chambre individuelle	+ 7 €
<u>Demi-pension (chambre de deux)</u>	37.50 €
+ chambre individuelle	+ 7 €
Serviettes en plus	+ 4 €
<u>Externe</u> : 2 repas du midi	26 €

Total à payer : €

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

Je souhaite un reçu au nom de :



WEEK-END - YOGA DES YEUX

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 **et en envoyant un justificatif du paiement**

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 14 mars 2026**
- sans repas ni hébergement : **Le 25 mars 2026**

Merci de respecter les dates limites de réservation.

En cas d'annulation :

- après la date limite du **14/03/2026** 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