



IFY Espace Nord vous propose un week-end animé
par Eléonore Gratton, formatrice IFY
les **16 et 17 novembre 2024** sur le thème :

L'Équilibre, pivot de notre vie

Au Centre Spirituel du Hautmont
31, rue Mirabeau 59420 MOUVAUX

L'Équilibre est un ajustement du corps permanent avec la gravité, un état d'harmonie avec notre environnement. On le cherche, le perd, on en joue... quête permanente, à la fois déstabilisante, enivrante et potentiel de transformation.

Il implique une corrélation  entre forces opposées, qui deviennent alors complémentaires, équivalentes, voir interchangeable. L'adaptation à ce qu'on vit et l'observation font les liens.

Travailler son équilibre active notre proprioception et fortifie notre capacité à percevoir les messages internes et externes.

Il peut être défini comme un état de bien-être, d'harmonie avec le monde, d'alignement universel : il est un niveau de conscience marqué par l'équanimité, mot qui recouvre les notions de sagesse, de bonheur, de sérénité durable.

Le week-end propose d'explorer notre équilibre, notion vaste et plurielle, qui engage tout notre être, tel le funambule sur le fil de la Vie.

Centre de gravité et ancrage, alignement et ouverture, ateliers, chant et souffle seront les piliers de ce temps ensemble.



Eléonore Gratton





INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires : Samedi : 9h – 18h et Dimanche : 9h – 16h

Tarifs

- Enseignement du week-end = 125 € (y compris la location de la salle).
- Réduction de 25 € pour les élèves en formation avec E. Rémy ou A. Joly = 100 € (y compris la location de la salle).

Si vous vous inscrivez à l'avance à 1 ou 2 autres week-ends de 2024/2025, vous aurez les réductions suivantes.

Autres week-ends prévus :

- *22-23/3/2025 : une 2ème approche de l'équilibre avec Marie-Françoise Garcia, formatrice IFY.*

- *5-6/4/2025 : Agnès Joly et Christelle Uytterhaeghe avec l'apport de l'Ayurveda dans la pratique et l'enseignement du yoga.*



Enseignement des 2 week-ends = 220 € (au lieu de 250 €)

Enseignement des 3 week-ends = 315 € (au lieu de 375 €)

L'hébergement et/ou les repas seront à payer à ce moment-là.

Hébergement et/ou repas

Chambres avec sanitaires (petit déjeuner inclus) :

- 1 personne seule : 45 € la nuit + 49 € pour 3 repas = 94 €

- 2 personnes dans la même chambre : 34 € la nuit par personne + 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 € la nuit par personne + 49 € pour 3 repas = 76 €

Si vous le souhaitez : serviettes et draps en plus + 4.50 et + 6.50 €

- Repas : uniquement les 2 repas midi = 34 €

Date limite de réservation (pour les repas et hébergement) : le 30/10/2024

Date limite de réservation (sans repas ni hébergement) : le 9/11/2024

Merci de respecter les dates limites de réservation.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

(de préférence par virement)

Par virement :

- 1ère étape : je m'inscris par mail en envoyant le bulletin d'inscription (scan ou photo) à Philippe TIRANT : ifyen.evenements@gmail.com
- 2ème étape : je paie par virement à IFYEN la somme de 125 € + le repas au n° de compte suivant : FR76 16706 05067 50129206001 77 en indiquant dans l'intitulé du virement : votre nom et prénom, l'intitulé du stage (E. Gratton) et sa date.

Ou à défaut, par courrier : j'envoie mon bulletin d'inscription + un chèque (libellé au nom de IFY Espace Nord) à :

Philippe Tirant, Résidence Arbonnoise, appt 320
- 92 rue des Stations, 59800 LILLE

Attention aux délais postaux.

Dès réception du paiement : votre inscription est validée !

Si vous n'êtes pas encore adhérent : l'adhésion annuelle de 15 € est à rajouter au virement ou au chèque.

En cas d'annulation après la date limite du 30/10/2024 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.



BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TEL (portable de préférence) :

EMAIL :

Nom de votre professeur :

Entourez vos choix :

- Je paie le week-end du 16-17/11/24 = 125 €
- Elève en formation, je paie (pour 1 week-end) = 100 €
- **2 WE** : je paie pour les weekends des 16-17/11/24 et du 22-23/3/25 = 220 €
- **OU** je paie pour les weekends des 16-17/11/24 et du 5-6/4/25 = 220 €
- **3 WE** : je paie pour les weekends des 16-17/11/24, 22-23/3/25 et 5-6/4/25) = 315 €
- Je ne suis pas adhérent à IFYEN, je paie = 15 €
- Je paie l'hébergement en pension complète et j'indique le montant et le nombre de personnes dans la même chambre
- Chambre sans sanitaire =
- Chambre avec sanitaire =
- Je prends serviettes et/ou draps en plus = 4.50 et/ou 6.50 €.
- Je prends les 2 repas de midi = 34 €

TOTAL A PAYER =

Règlement en date du .././.... par virement ou par chèque

Je souhaite un reçu au nom de :

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 la 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.