

**RENSEIGNEMENTS DIVERS**  
**Ateliers ÊTRE BIEN les 17 et 18 février 2018**  
**FJT-Etap'HABITAT - 2 rue Georges Ducrocq - 57070 METZ**

autre nom = « Résidence Pilâtre de Rozier »

Animés par Jean-Marie GERBENNE

17 février Etre Bien avec SOI  
18 février Etre Bien avec les AUTRES



TARIF = 99€ la journée – avec 20€ d'acompte à l'inscription  
Si inscription aux 2 journées – réaliser 2 chèques de 20€ par journée. Sans le dater. Merci

**Jean-Marie GERBENNE**

**INSCRIPTION Atelier ÊTRE BIEN à 99€ la journée**

Divisé en deux jours distincts, vous avez le choix de participer seulement à la journée du samedi OU aux 2 journées (Il est nécessaire d'avoir suivi la 1<sup>ère</sup> journée pour suivre la 2<sup>ème</sup>).

Acompte = **1 chèque de 20€ par jour et par personne** – à l'ordre d'ETC (lire paragraphe « conseils pour rédaction CHEQUES BANCAIRES »).

*Aucun rabais possible applicable. Une fois l'atelier « être bien » suivi les 2 jours, vous pouvez le reprendre gratuitement, aussi souvent que vous le désirez, n'importe où au monde, là où il se donne, selon la capacité de l'accueil de la salle – selon la politique d'ETC, les participants qui s'inscrivent pour la 1<sup>ère</sup> fois à cet atelier, sont prioritaires sur les reprises gratuites.*

*Vous avez la possibilité de régler avec des espèces ou par chèque. Si vous optez pour ce dernier mode de paiement, la Banque Royale du Québec est devenue exigeante avec les chèques bancaires Français et nous vous remercions de lire attentivement le paragraphe « conseils pour rédaction CHEQUES BANCAIRES ».*

**CONSEILS pour rédaction CHÈQUES BANCAIRES**

**AVIS** – Depuis quelques années, la **Banque Royale du Québec** refuse les chèques Français rédigés de manière confuse, désordonnée, hachée, de qualité vieillie, pliée ou déchirée. Lors de transactions internationales, depuis 5 ans, il est important de savoir que les institutions bancaires font des vérifications strictes.

**Un chèque refusé par la B.R. du Qbc** vous sera retourné directement à l'adresse indiquée sur le chèque avec des frais supplémentaires à payer en plus du montant dont il était mentionné. **Afin de vous éviter ces moments désagréables, nous préférons vous aviser :**



- |                                    |                              |                              |
|------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <b>A</b> Montant en toutes lettres | <b>B</b> Montant en chiffres | <b>C</b> Nom du bénéficiaire |
| <b>D</b> Lieu                      | <b>E</b> Date                | <b>F</b> Signature           |

**A** = après avoir noté la somme faire juste un trait droit et court

**B** = après avoir noté la somme faire juste un trait droit et court

**C** = sur place, à votre arrivée le 1<sup>er</sup> matin, si vous régler par chèque, je vous remercie de ne pas mettre d'ORDRE, en raison d'une comptabilité particulière entre Jean-Marie et ETC.

**D** = Ville = conseil de noter METZ (écriture courte de 4 lettres = donc moins de ratures).

**E** = PAS de DATE car les chèques ne sont valables que 6 mois au Québec (comptabilité arrive au Qbc fin février 2018) – sur place le 17/02/2018, vous pourrez mettre la date.

**F** = La signature doit tenir dans l'espace défini par le CADRE en pointillé et fictif mis en ROUGE SANS dépasser la ligne blanche

## Merci de votre patience pour rédiger un chèque IMPECCABLE selon les critères d'exigences de la Banque Royale du Québec. Lire « encore » les conseils suivants

- employer un stylo **noir** ou **bleu** (pas de vert, pas de bleu turquoise, pas de rouge) – attention l'encre effaçable à proscrire (stylo avec gomme)
- **aucune rature, ne pas repasser** sur un chiffre ou une lettre (**pas de pâté**). La banque risque d'interpréter qu'il a été falsifié.
- pas de date car chèques valables que 6 mois,
- éviter du **ruban adhésif** OU une **agrafe** pour accrocher le chèque avec le bulletin d'inscription,
- ne pas employer de « blanco » pour rectifier vos écritures,
- **aucune déchirure** même minime ne pourra être acceptée, ATTENTION quand vous détachez le chèque du talon,
- chèque refusé si **chiffres romains**,
- ne **rien n'inscrire au dos** du chèque, genre le nom et/ou la date de l'atelier, ou votre adresse,
- que votre chèque soit rédigé le **plus pur possible**,
- pas de chèque plié ni corné,

Pour éviter des **FRAIS SUPPLÉMENTAIRES** de la part de la **BANQUE ROYALE** du Québec, nous vous invitons à prévoir :

- un carnet de chèques avec vous,
- une carte bancaire pour retirer des espèces,

**A chaque atelier, il arrive de refaire le chèque 2 à 3 fois. Nous sommes désolés de vous apporter ce désagrément pour en éviter d'autre ... !**

### LIEU

**Etap'HABITAT** - 2 rue Georges Durocq - 57070 METZ – 03 87 74 22 20 - **Autre nom = « Résidence Pilâtre de Rozier »**

**PARKING gratuit pour les personnes du stage, il suffit de prévenir à la barrière située à côté du bâtiment, que vous assistez au stage ECOUTE TON CORPS.**

### HORAIRES

**ATELIERS** : sur 2 jours

de 9h à 12h30  
de 14h à 17h30

Merci d'arriver vers 8h30 le 1<sup>er</sup> jour de l'atelier choisi pour finaliser votre inscription.

Pause d'1h30 le midi – repas au **SELF d'Etap'HABITAT** = Menu 11€ - 1 plat 6€ - A votre arrivée le 1<sup>er</sup> matin, vous pouvez réserver vos 2 repas pour samedi et dimanche.

**Deux pauses** sont prévues chaque jour : le matin vers 10h45/11h – l'après-midi vers 15h30/16h.

*De nombreux restaurants sont dans le quartier, au choix de chacun. La salle de Formation est fermée en dehors des heures de formation.*

### INFORMATIONS à connaître d'ici le mois de JUIN 2017

Pour vous inscrire, remplir le **bulletin d'inscription** (reçu en pièce jointe en même temps que ce document), l'envoyer par courrier postal accompagné de 1 chèque de 20€ si une journée, 2 chèques de 20€ pour les 2 jours au nom d'ETC, à l'adresse ci-dessus mentionnée à ASNIERES LES DIJON. Le solde sera à régler en date du premier jour de l'atelier. **NE PLUS envoyer de COURRIER POSTAL après le 10 février 2018 !**

### Reprises

- Après avoir déjà réalisé une 1<sup>ère</sup> fois l'atelier « ÊTRE BIEN » les 2 journées, vous pouvez le reprendre **SANS FRAIS** aussi souvent que vous voulez les ateliers « Être Bien », **selon la capacité d'accueil de la salle louée** – selon la politique d'ETC nous prendrons en priorité les personnes qui réalisent cet atelier pour la 1<sup>ère</sup> fois.
- Une liste des reprises est dressée par ordre de date des demandes et nous préviendrons des possibilités de les accueillir, 10 jours avant le début de l'atelier.

### ANNULATION

#### Annulation par le participant

La politique d'annulation requiert un délai d'un mois pour être remboursé de l'acompte ou pour transférer votre versement sur un futur atelier.

**Aucun transfert** ou **remboursement** d'acompte ne sera effectué si le délai précité n'est pas respecté, sauf dérogation médicale.

#### Annulation par Ecoute ton Corps

Si l'école devait annuler ou reporter un atelier suite à un nombre de participants insuffisant ou dans des cas extrêmes, nous vous préviendrions le plus tôt possible et le montant de l'acompte serait remboursable ou transférable sur un autre atelier. Nous ne pourrions être tenus pour responsables des frais qu'une annulation d'atelier peut engendrer.

### POUR L'ATELIER, il est conseillé :

- D'avoir un bloc ou cahier de papier pour prendre des notes, stylos, crayons, marqueurs selon votre mode de prise de notes,
- D'apporter une bouteille d'eau en mentionnant votre prénom et nom sur l'étiquette ; celle qui est distribuée sur place n'est peut-être pas votre critère de sélection ; il est important, pendant les ateliers d'avoir son eau à disposition en bouteille, **pas de verre** au risque d'être renversé.
- pour un confort supplémentaire, **selon vos besoins**, vous pouvez apporter coussins, repose pieds ...
- tenue vestimentaire conseillée souple, confortable « sans contrainte », si possible **éviter jeans et couleurs foncées**, énergétiquement cela nous coupe du senti, principalement une des bases de l'enseignement ETC. La question « comment te sens-tu » ou « comment t'es-tu senti » très souvent évoquée.

N.B. / pour garder l'intimité de chacun pendant les stages, nous vous indiquons de ne pas enregistrer le cours donné par la formatrice-animatrice et ce qui est dit pendant les ateliers.

Info : en dehors des ateliers, la salle est fermée à clé. Toutefois, il est à éviter de laisser des objets de valeur (ordinateur, argent, bijoux ...).

## ACCÈS à ETAP' HABITAT

VOIR point ROUGE sur cette carte. Carte trouvée en notant l'adresse du lieu sur la barre Google.



Sites internet pour connaître votre parcours pour arriver **Etap'HABITAT** - 2 rue Georges Ducrocq - 57070 METZ

<http://fr.mappy.com/> - [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) - <https://www.google.fr/maps>

### Où DÉJEUNER ?

Au SELF d'**Etap'HABITAT** = Menu 11€ - 1 seul plat 6€ (tarif juin 2017) - <http://www.etaphabitat.fr/>

Les **DEUX MARRONNIERS** – 30 rue Queuleu – 57000 METZ – pizzas – possibilité déjeuner en terrasse. 03.87.74.24.56 -

<https://les2marronniers.iimdo.com/>

**Steinhoff Sandwichs** – 15 av Plantière – 57000 METZ – resto rapide salade, sandwichs, ouvert jusqu'à 23h (si vous restez dormir sur place)

**La ROTONDE** – 10 rue Queuleu – 57000 METZ – pizzas au feu de bois – accueil moyen

**SOUP à SOUP'S** – à 1,5km à pieds - 20mn – végétarien – place de la Cathédrale.

Et d'autres restaurants à prospector ... Transmettez-nous les adresses !

### Où DORMIR ?

**Nous habitons à Dijon, cette liste d'hôtels a été créé à partir d'Internet. Lors de votre demande d'hébergement vérifiez la tarification au moment où vous téléphonerez ET la distance par rapport au 2 rue Georges Ducrocq – METZ. Merci de nous communiquer les infos pour mettre à jour cette liste.**

#### Hôtels

**Etap'HABITAT** possibilité d'avoir une chambre sur place. <http://www.etaphabitat.fr/> Veuillez en faire la demande qu'à partir du mois de mai 2017. **Autre nom = « Résidence Pilâtre de Rozier »**

**Hôtel BRISTOL** (1,1 km) – 51 € la nuit

7 rue Lafayette – 57000 METZ - 03 87 66 74 22- <http://www.bristol-metz.fr/>

**IBIS Centre Gare** (800m – 11 mn à pied) – 99€ à 142€ les 2 nuits

3 bis rue Vauban – 57000 METZ – 03 87 21 90 90– <http://www.accorhotels.com/fr/hotel-0756-ibis-metz-centre-gare/index.shtml>

#### Appartements Hôtelières

**Les Messines Résidence** (1 km)

Studio pour 1 personne, pour 2 personnes – avec kitchenette, bouilloire, four micro-onde, TV

103 rue des Arènes – 57000 METZ - 03 87 62 24 23 - [contact@lesmessines.com](mailto:contact@lesmessines.com) - <http://www.lesmessines.com/>

#### Appartements de Particuliers à Particuliers

[www.abritel.fr](http://www.abritel.fr) - <http://fr.bedycasa.com> – <https://www.airbnb.fr> – <http://fr.bedycasa.com>

Nous vous conseillons de faire connaissance avec la **LIBRAIRIE UNIVERS**. <http://www.librairie-univers.com/>

Mme Nicole WEHR vous accueillera avec écoute et conseils précieux au mieux de vos recherches. En 2015, nous avons travaillé ensemble pour distribuer la publicité d'un de mes stages.

**LIBRAIRIE UNIVERS** – 51 rue des Tanneurs – 57000 METZ – 03 87 74 36 11

Nous vous remercions de l'attention que vous porterez à ces lieux de santé et de bien-être.

*Ce document a été réalisé par nos soins. Si vous constatez qu'une amélioration peut s'ajouter à ce descriptif, nous vous remercions de nous contacter au plus vite.*

*A bientôt et Merci de votre confiance, le 5 novembre 2017*

Jean-Marie GERBENNE

#### Qui suis-je ...

**Jean-Marie**, Formateur, Conférencier, Consultant

Diplômé en Relation d'aide et Consultant Ecoute Ton Corps, école créé par Lise BOURBEAU

Organisateur et Responsable des Conférences et Ateliers E.T.C.

Certifié Ennéagramme (école Helen PALMER aux Etats-Unis), depuis 2002.

21 ans d'activité Chef d'Entreprise.

<http://paris.ecoutetoncorps.fr/index.php?pages/Qui-suis-je>

