

# Règlement intérieur de l'association **HOLISTIQUEMENT BIEN**

Proposition pour la saison 2024/2025

A présenter à l'AG du 27 mai 2024

Siège : 46 rue Lamartine 59126 Linselles

Adresse mail : [holistiquement.bien@gmail.com](mailto:holistiquement.bien@gmail.com)

Ce règlement intérieur a pour objectif de préciser les statuts de l'association **HOLISTIQUEMENT BIEN** dont l'objet est de **favoriser et promouvoir le bien-être d'après une approche holistique, au travers de son univers de loisir, divertissement et vie sociale.**

Il sera remis à l'ensemble des membres ainsi qu'à chaque nouvel adhérent.

## **Titre I : Membres**

### **Article 1er - Composition**

L'association HOLISTIQUEMENT BIEN est composée des membres suivants :

- Membres « actifs » : membres du bureau, membres du conseil d'administration, animateurs des ateliers, professeurs, membres à jour de leur cotisation
- Membres temporaires (cotisation à la carte ou périodique)

### **Article 2 – Cotisation et période d'adhésion**

Seuls les membres actifs qui apportent une aide aux activités en raison de leurs compétences ou d'actions favorables à l'association seront exemptés d'une cotisation annuelle (sauf s'ils en décident autrement de leur propre volonté).

Les autres membres actifs paient des frais de cotisation annuels ou périodiques.

Le montant de celle-ci est fixé chaque année par le *Conseil d'Administration*.

*L'association fonctionne en année scolaire : l'année commence en septembre et se termine en juin.*

Le montant de la cotisation annuelle est fixé à 50 euros, la cotisation périodique est de 15€ et la cotisation temporaire représente 2€50 sur le tarif à la séance.

Le versement de la cotisation doit être établi par chèque à l'ordre de l'association lors de l'inscription.

Les nouveaux membres peuvent adhérer tout au long de l'année. Dans ce cas, le montant de l'adhésion sera calculé en fonction du nombre de mois restants.

Toute cotisation versée à l'association est définitivement acquise. Aucun remboursement de cotisation ne peut être exigé en cas de démission, d'exclusion ou de décès d'un membre en cours d'année.

### **Article 3 – Documents à produire par les membres**

Afin de procéder à l'inscription, il sera demandé aux membres de fournir :

- Les fiches de renseignements (bulletin d'adhésion et fiche d'inscription) dûment remplies
- Le règlement intérieur signé
- La charte de l'association signée
- Autorisation de droit à l'image
- La fiche d'information, la décharge et le questionnaire de santé signés.

### **Article 4 – Organisation des ateliers / conférences**

Les ateliers culturels hebdomadaires sont remplacés par des conférences qui se dérouleront pendant les vacances scolaires (donc en plus des inscriptions à l'association en suivant les tarifs à la carte en vigueur).

Un calendrier sera proposé en fonction des disponibilités des intervenants. Et les inscriptions se feront en amont. Le règlement (par chèque ou par virement) sera demandé pour valider l'inscription. En cas d'annulation (dans les conditions requises), le « remboursement » sera effectué sous forme de « séance à la carte » utilisable pour une autre conférence ou un cours de yoga.

Remarque 1 : Un **minimum de 5 inscrits** sera demandé pour maintenir l'atelier.

Remarque 2 : Une **annulation** de l'inscription est possible **jusqu'à 24h avant l'atelier**. Passé ce délai l'atelier sera dû. Si la pratique d'annulation au dernier moment est récurrente, une taxe « lapin » pourra être appliquée.

Remarque 3 : En cas d'annulation de l'atelier à l'initiative de l'association (nombre d'inscrits insuffisant, indisponibilité de l'intervenant, imprévu...), l'atelier pourra être remboursé ou échangé par une « séance à la carte » valable pour un prochain atelier ou un cours de yoga.

## **Article 5 – Organisation des cours de yoga**

Des cours de yoga sont proposés aux adhérents : yoga du rire, yoga dynamique et yoga doux

Le tarif d'inscription au yoga du rire est inclus dans le montant de la cotisation.

Les tarifs pour le yoga dynamique et le yoga doux sont fixés en fonction des modalités d'inscription choisies par l'adhérent :

- Tarif découverte : 15€ pour 3 séances consécutives sur inscription.
- Tarif annuel (pour 1 cours par semaine) : 150€ l'année + adhésion 50€
- Tarif périodique (pour 1 cours par semaine) : 40€ la période + adhésion 15€
- Tarif temporaire : 15€ la séance, 60€ la carte de 5 séances ou 100€ la carte de 10 séances.

NB : Pour les adhérents annuels ou périodiques qui souhaitent s'inscrire à un deuxième cours, ne sera demandé que le tarif du 2<sup>ème</sup> cours (150€ l'année ou 40€ la période) sans l'adhésion.

Le calendrier des cours de yoga est fixé sur le calendrier scolaire (pas de cours pendant les vacances). Cependant, utilisant des infrastructures municipales des cours peuvent être annulés ou déplacés selon les instructions de la mairie.

L'inscription à l'année ou à la période à un cours de yoga vous assure une place réservée. Les autres participants doivent s'inscrire en fonction des places disponibles.

Les cours de yoga étant dispensés par un professeur certifié, il est important de prendre en compte le bienfait de la régularité et l'homogénéité du groupe. Une participation assidue est souhaitée, c'est pourquoi un nombre minimum de 5 pratiquants est exigé. En deçà, le cours sera annulé.

Les pratiquants doivent venir avec une tenue permettant la pratique ainsi que tout le matériel nécessaire. Une décharge et un questionnaire de santé vous sera demandé en début de saison.

## **Article 6 – Modalités de radiation ou de démission d'un membre**

Conformément à l'article 5 des statuts, un membre peut être radié ou peut démissionner.

Le refus de paiement ou une faute grave d'un membre peut déclencher une procédure de radiation, qui pourra être prononcée conformément aux dispositions statutaires et après audience du membre concerné.

S'agissant de la démission, le membre démissionnaire devra adresser par écrit (par lettre ou par courrier électronique) sa décision au Président ou au Bureau de l'association.

Le membre démissionnaire ne peut prétendre à une restitution de cotisation.

En cas de décès, la qualité de membre s'efface avec la personne.

## **Titre II : Fonctionnement de l'association**

### **Article 7 - Le conseil d'administration**

Conformément à l'article 6 des statuts de l'association HOLISTIQUEMENT BIEN, le Conseil d'Administration a pour objet de :

- La gestion globale de l'Association,
- Préparation de toute information et documentation pertinente pour une assemblée générale extraordinaire ou ordinaire,
- Déterminer toute mesure nécessaire pour les membres qui ont commis une faute grave,
- Exécuter et autoriser toute action visant à assurer le bon fonctionnement de l'association conformément à son objet,
- Décider du budget et des comptes de l'association,
- Exercer toutes autres responsabilités jugées nécessaires au bon fonctionnement de l'association,

- Décider de la modification des statuts de l'Association,
- Décider de la modification de l'Association ou de sa dissolution.

Il est composé de cinq membres : un président, un secrétaire, un trésorier, un chargé de communication et un chargé de mission. Ils sont élus pour 3 ans. Sont électeurs tous les membres actifs et les membres sortants sont rééligibles.

Le Conseil se réunit au minimum une fois par trimestre et chaque fois qu'il est convoqué par le Président.

Remarque : si toutes fois, les postes resteraient vacants (chargé de communication ou chargé de missions), les missions confiées à ces membres peuvent être confiées en tout ou partie à des membres actifs.

#### **Article 8 - Le bureau**

Conformément à l'article 6 des statuts de l'association, le Bureau assure la gestion courante de l'association et est composé de 3 membres : le Président, le Secrétaire et le Trésorier.

Remarque : ces postes ne peuvent pas rester vacants, si lors d'une élection personne ne se présente à l'un de ces postes, il sera demandé à un membre du conseil d'administration s'il veut bien se présenter à une autre fonction si ce n'est pas possible, l'association devra être dissoute.

#### **Article 9 - Assemblée Générale Ordinaire**

Conformément à l'article 7 des statuts de l'association, l'Assemblée Générale Ordinaire se réunit 1 fois par an et chaque fois qu'elle est convoquée par le *Conseil d'Administration*.

Seuls les membres actifs sont autorisés à participer. Les membres peuvent être représentés par procuration aux assemblées générales.

Ils sont convoqués suivant la procédure suivante :

Les membres sont informés des assemblées générales ordinaires au moins quinze jours avant la date de l'Assemblée Générale. Les membres sont avisés de l'Assemblée générale par mail.

Les décisions de l'Association lors des assemblées générales ordinaires sont approuvées à la majorité par vote à main levée. Pour l'élection des membres du Conseil d'Administration, le vote pourra être secret sur simple demande.

Son ordre du jour est fixé par le Conseil d'Administration. Elle entend les rapports sur la gestion du Conseil d'Administration, sur la situation financière et morale de l'Association.

Elle approuve les comptes de l'exercice clos, vote le budget de l'exercice suivant, délibère sur les questions mises à l'ordre du jour et pourvoit s'il y a lieu au renouvellement des membres du Conseil d'Administration.

Le rapport annuel et les comptes sont présentés chaque année à tous les membres de l'Association présentes lors de l'Assemblée Générale.

Les décisions prises lors d'une assemblée générale sont exécutoires.

Le procès-verbal sera rédigé par le secrétaire et signé conjointement par le secrétaire et le président.

### **Titre III : Dispositions diverses**

#### **Article 10 - Modification du règlement intérieur**

Le règlement intérieur de l'association *HOLISTIQUEMENT BIEN* est établi par le *conseil d'administration* conformément à l'article 9 des statuts.

Il peut être modifié par le *bureau*, sur proposition des *2/3 des membres*, selon la procédure suivante :

Tenue d'un groupe de travail pour élaborer une ébauche de règlement intérieur

Proposition à envoyer avec la convocation à l'Assemblée Général

Vote à main levée et validé par la majorité de membre.

Le nouveau règlement intérieur sera adressé à chacun des membres de l'association par lettre *mail* sous un délai de 15 jours suivant la date de la modification.

**Article 11 – Charte de l'Association**

Une charte de bonne conduite basée sur les valeurs de l'association est jointe aux documents d'inscription. Le non-respect de celle-ci sera considéré comme une faute grave et pourrait entraîner le déclenchement d'une procédure de radiation.

**Article 12 – Remboursement des achats effectués pour l'association par un des membres.**

Un membre du conseil d'administration pourra effectuer un achat au nom de l'association et sera remboursé uniquement s'il a l'accord préalable (avant l'achat) d'un mandataire du compte (trésorier ou présidente) et qu'il fournisse une facture au nom de l'association.

Fait en deux exemplaires.

À Linselles, le

SIGNATURES DE L'ENSEMBLE DES MEMBRES DU BUREAU

**Marie SZYLAK**

*La Présidente*

**François DENUDT**

*Le Trésorier*

**Natacha FERRANT**

*La Secrétaire*



Association HOLISTIQUEMENT BIEN

Linselles

[holistiquement.bien@gmail.com](mailto:holistiquement.bien@gmail.com)

# CHARTRE

L'association **HOLISTIQUEMENT BIEN** dont l'objet est de **favoriser et promouvoir le bien-être d'après une approche holistique, au travers de son univers de loisir, divertissement et vie sociale.**

Le Holisme est une approche qui prend en compte toutes les dimension de l'être humain (plan physique, mental, émotionnel et spirituel). L'Association a donc pour but d'aider ses adhérents à se (re)trouver et construire une vie épanouissante.

L'accompagnement holistique se concentre donc sur :

- **Le corps physique** notamment avec les ateliers de yoga
- **L'âme** et toutes ses préoccupations notamment au niveau énergétique et vibratoire.
- **L'esprit** et son aspiration à avancer vers le meilleur de soi-même grâce aux ateliers « Feel Good » et au cercle de lecture
- **L'alignement** sur ce qui fait profondément vibrer la personne et la reconnecte avec elle-même notamment grâce au tarot.

Il est donc important de travailler sur l'équilibre entre ces différents domaines afin de pouvoir entretenir ou restaurer l'harmonie.

Pour favoriser cette harmonie, nous fondons notre philosophie générale sur les Accords Toltèques (qui sont maintenant au nombre de 5) et du Pentacle des merveilles. Ce sont de ces principes que découlent notre charte de bonne conduite.

les  
CINQ  
*accords tolteques*

---

Que ta **PAROLE** Ne **FAIS** pas  
soit **IMPECCABLE** de **SUPPOSITION**

N'en fais pas une **AFFAIRE** Fais **TOUJOURS**  
**PERSONNELLE** de ton **MIEUX**

Sois **SCEPTIQUE**, mais apprends à **ÉCOUTER**

zenetebre.fr  
(Kathy-Jamieson)



En devenant membre de l'association HOLISTIQUEMENT BIEN, je m'engage à :

- **Ce que ma parole soit impeccable**

En respectant la parole de tous : **chacun a le droit de s'exprimer, d'exprimer un point de vue différent, d'être entendu, non monopolisation de la parole**

En m'engageant à respecter les règles de discrétion et de confidentialité de groupe : **Les membres du groupe partagent des expériences personnelles et intimes avec les individus qui les accompagnent ; il est donc indispensable que ce qui est confié par un participant au groupe reste strictement confidentiel et ne soit pas diffusé à l'extérieur.**

En m'exprimant avec bienveillance : **C' est un lieu où l' atmosphère créée encourage et ouvre à une solidarité apaisée entre les participants. Elle permet entre autres de mobiliser les ressources nécessaires pour affronter la réalité.**

- **Ne pas en faire une affaire personnelle**

En ne faisant pas de jugement, pas de violence physique ou verbale : **C' est un lieu de partage, d'échange, d'écoute réciproque autour d'un thème dans lequel chacun est concerné. Ce lieu permet à chacun d' être authentique, sans crainte du jugement.**

En acceptant les croyances des autres **tant au niveau spirituel qu'au niveau mental, émotionnel...**

- **Ne pas faire de supposition**

En posant des questions : **Ce qui ce joue permet à chacun de devenir acteur de son changement, stimulé par la créativité que génère le groupe.**

- **Faire toujours de mon mieux**

En pratiquant les conseils donnés

En étant assidu (ce qui permettra une progression homogène du groupe)

En prenant en compte mon environnement : **être sensible à l'environnement en limitant mon impact (limiter mes déchets lorsque je suis dans l'association et privilégier les moyens de transports de mobilité douce tels que la marche, le vélo ou le co-voiturage)**

- **Être sceptique mais apprendre à écouter**

En prenant en compte l'avis de l'autre et savoir rester humble

En acceptant la différence : **Cet espace invite à l'expression des sentiments, des angoisses, des souffrances, et des émotions liées au sujet abordé (la tristesse, la peur, la colère, la joie).**

En acceptant de se remettre en question

En prenant en compte que l'animateur partage sa pratique (ce qui est bon pour lui) mais que **chacun est différent et qu'il faut qu'il trouve ce qui est bon pour lui.**

Avant chaque séance, je peux me répéter ce petit Mantra (affirmation positive) :  
« Chacun fait ce qui est juste pour lui et je suis ok avec ça. »

Fait à :

Le :

Signature (précédée de la mention « Lue et Approuvée »)