



L'instant papillon

Une éclosion du corps, du cœur et de la conscience

Programme Pleine Conscience MBCT

(MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY)

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse :

CP : Ville :

Tél portable :

E-mail :

- Je souhaite recevoir les informations des différentes activités liées à la Pleine Conscience par mail.

1 / Pour procéder à mon inscription (cocher) :

> J'ai pris connaissance sur le site internet www.karlagbeauchamps.fr

- du descriptif détaillé du programme MBCT
 des conditions de participation et de contre-indications

> Je pratique la méditation Pleine Conscience :

- Non, c'est la première fois
 Oui, je pratique la méditation depuis :
- J'ai déjà participé à un cycle, à un atelier découverte ou à une retraite (rayer ou préciser)

J'ai une autre pratique de méditation, laquelle :

Je m'engage à participer aux 8 rencontres :

- les jeudis 28/02 au 25/04/18 de 14h à 16h30
(pas de séance jeudi 11/4 et jeudi 18/4 avancé au mercredi 17/4 cause vacances de Pâques)

- J'ai eu un entretien téléphonique individuel

2 / Je confirme mon inscription au programme :

- en réglant ce jour le montant total du programme s'élevant à 400€ ou 340€* (tarif réduit, étudiants, chômeurs ou difficulté financière)
 en réglant un ou plusieurs chèques pour le solde
 en réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 450 €** :
- 1x400 € 2x200 € 4x100 € 5x80 €
- en réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 385 €** :
- 1x340 € 2x170 € 4x85 € 5x68 €

3 / Date et signature du participant :

Session Printemps Février-Avril 2019

Cycle de 8 séances les jeudis de 14h à 16h30

Sauf jeudi 18/4 remplacé par mercredi 17/04

Dates des séances :

28/02 ; 7/03 ; 14/03 ; 21/03 ;
28/03 ; 4/04 ; 17/04 ; 25/04

Pas d'ateliers le jeudi 11/4 cause vacances scolaires

La séance 7 du 17/04 est un mercredi

Espace Bien-Être

8 rue des Tisserands

ZA La Forge - 35830 Betton

(SNCF Rennes centre - Gare de Betton ou Bus 51 ou 151 de Rennes Hoche - Betton)

Conditions de remboursement en cas d'annulation :

à plus de 28 jours : remboursement de 75% du montant ;
à moins de 28 jours : remboursement de 50 % ;
à moins de 21 jours : remboursement de 25 % ;
à moins de 14 jours : aucun remboursement.

* Chèques établis à l'ordre de Karla Gouyou Beauchamps

**1^{er} chèque encaissé la semaine avant la 1^{ère} séance puis sur plusieurs mois consécutifs selon modalités de règlement choisies

Bulletin d'inscription à retourner avec l'intégralité du règlement à :

Karla Gouyou Beauchamps

8 rue des Tisserands 35830 Betton

Tél. 06 85 12 80 55

karla.instantpapillon@gmail.com

www.instantpapillon.fr