



L'instant papillon

Une éclosion du corps, du cœur et de la conscience

Journée retraite « Présence & silence »

Selon le programme Pleine Conscience MBSR

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.instantpapillon.fr

> 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 journée retraite (rayer ou préciser)

J'ai une autre pratique de méditation, laquelle :

Je souhaite proposer une place de covoiturage :

J'amène un plat salé et/ou sucré :

- salé
 sucré

J'ai des allergies ou des intolérances alimentaires si oui lesquelles :

2 / Je confirme mon inscription au programme :

- en réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 70 € (tarif normal) :
- 1x70 € 2x35 €
- en réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 60 € (tarif réduit : demandeur d'emploi, étudiant etc.) :
- 1x60 € 2x30 €

3 / Date et signature du participant :

**Journée retraite silencieuse
Samedi 30 mars 2019**

**Centre de Yoga
La Bertais
35490 Vieux-Vy-sur-Couesnon**

www.labertais.org

Accès en voiture :

Au départ de Rennes, prendre la rocade Nord et sortir à Betton.

Prendre la voie Express en direction de Betton (qui est désormais dévié) et continuer jusqu'à Sens de Bretagne. A hauteur de Sens, tourner à droite en direction de Vitry et de l'A84 pour Caen.

Faire environ 1km dans la campagne, dépasser l'intersection indiquant sur la droite une brocante, et tourner à droite à l'intersection suivante. Ensuite, à 200m, prendre de nouveau la première route sur la droite. au panneau indiquant : "La Bertais".

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 du solde 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.gbeauchamps@gmail.com
www.karlagbeauchamps.fr**