



# L'instant papillon

*Une éclosion du corps, du cœur et de la conscience*

## Programme Pleine Conscience MBCT

(MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY) selon le psychologue Zindel Segal

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél portable : .....

E-mail : .....

Je souhaite recevoir par mail les informations des différentes activités de L'Instant Papillon

### 1 / Pour procéder à mon inscription (cocher) :

> J'ai pris connaissance sur les sites internet : [www.instantpapillon.fr](http://www.instantpapillon.fr)

ou [www.karlagbeauchamps.fr](http://www.karlagbeauchamps.fr)

Du descriptif détaillé du programme MBCT, des conditions de participation et des 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, à une retraite (préciser) : .....

J'ai une autre pratique de méditation, laquelle : .....

### Je m'engage à participer aux 8 rencontres :

Les mardis du 3/09 au 22/10/19 de 14h à 16h30

Je souhaite participer à la journée retraite (facultative)

J'ai eu un entretien téléphonique individuel

### 2 / Je confirme mon inscription au programme :

En envoyant ce jour un chèque d'acompte de 100 €\*\* pour réserver une place et le montant total du programme s'élevant à : 420 €\* ou 360 €\* (tarif réduit : étudiants, chômeurs, RSA)

en réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 320 €\*\* :

1x320 €  2x160 €  4x80 €

en réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 260 €\*\* :

1x260 €  2x130 €  4x65 €

Je souhaite participer à la journée retraite du 19/10 (facultative, tarif spécial élève) en ajoutant le règlement de : 60 € ou de 50 € (tarif réduit)

J'ai rempli le questionnaire (me permettant de mieux vous accompagner)

### 3 / Date et signature du participant :

Karla Gouyou Beauchamps ©L'Instant Papillon  
MBSR – MBCT – Mindful'Up – Atelier – Retraite – Séjour

8 rue des Tisserands 35830 Betton - Tél. 06 85 12 80 55 - [karla.instantpapillon@gmail.com](mailto:karla.instantpapillon@gmail.com) - [www.instantpapillon.fr](http://www.instantpapillon.fr)

### Session Automne Septembre-Octobre 2019

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

Dates des 8 séances :  
3/09 ; 10/09 ; 17/09 ; 24/09 ;  
1/10 ; 8/10 ; 15/10 ; 22/10

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)

Journée de retraite facultative  
prévue le :  
samedi 5/10

Centre de Yoga La Bertais  
35490 Vieux-Vy-sur-Couesnon  
[www.labertais.org](http://www.labertais.org)

#### Conditions de remboursement en cas d'annulation :

Pas de remboursement du chèque d'acompte  
A plus de 30 jours : remboursement du solde  
A moins de 30 jours : remboursement de 50 % du solde  
A moins de 14 jours : aucun remboursement.

\* Chèques établis à l'ordre de Karla Gouyou Beauchamps

\*\*Chèque d'acompte encaissé un mois avant la 1<sup>ère</sup> séance  
puis encaissement du solde sur plusieurs mois consécutifs  
selon modalités de règlement choisies

L'enseignante se réserve de reporter ou d'annuler un

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

Karla Gouyou Beauchamps  
8 rue des Tisserands 35830 Betton  
Tél. 06 85 12 80 55