



# L'instant papillon

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

## Programme Pleine Conscience MBSR

(MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION) selon le Pr. Jon Kabat-Zinn

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 MBSR et des conditions de participation

### > Je pratique la méditation de 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 à toutes les rencontres :

Les jeudis du 5/09 au 24/10/19 de 19h à 22h

La journée retraite du 5/10

J'ai participé à la réunion d'information

ou 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 : **460 €\* ou 400 €\* (tarif réduit : étudiants, chômeurs, RSA)**

En réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 460 €\*\* :

1x360 €  2x180 €  3x120 €  4x90 €

En réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 400 €\*\* :

1x300 €  2x150 €  3x100 €  4x75€

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

### 3 / Date et signature du participant :

## Session Automne Septembre-Octobre 2019

Réunion d'information :  
Jeudi 4/7 de 19h à 21h

Cycle de 8 séances les jeudis  
de 19h à 22h

Dates des 8 séances :  
5/09 ; 12/09 ; 19/09 ; 26/09 ;  
3/10 ; 10/10 ; 17/10 ; 24/10

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 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  
programme si le nombre de participants est insuffisant

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  
[karla.instantpapillon@gmail.com](mailto:karla.instantpapillon@gmail.com)