



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

ou 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 6/02 au 9/04/20 de 19h à 22h

La journée retraite du 21/03 de 9h30 à 17h30

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 solde 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 Hiver Février-Avril 2020

Réunion d'information :
Jeudi 16/01 de 19h à 21h

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

Dates des 8 séances :
06/02 ; 13/02 ; 20/02 ; 05/03 ;
19/03 ; 26/03 ; 02/04 ; 09/04 ;

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 21/03 de 9h30 à 17h30

Centre de Yoga La Bertais
35490 Vieux-Vy-sur-Couesnon
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^{ère} 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