



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

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 individuel ou téléphonique

2 / Je confirme mon inscription au programme :

Chèque établis à l'ordre de **L'Instant Papillon**

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 360 €* :

1x360 € 2x180 € 3x120 € 4x90 €

En réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 300 €* :

1x300 € 2x150 € 3x100 € 4x75€

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

3 / Date et signature du participant :

Programme MBSR

Du 6/02 au 9/4/2020

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 -151 de Place Hoche - Betton)

Journée de retraite le :
Samedi 21/03 de 9h30 à 17h30

Centre de Yoga La Bertais
35490 Vieux-Vy-sur-Couesnon
www.labertais.org

Conditions d'annulation et de remboursement :

Pas de remboursement du chèque d'acompte

A moins de 30 jours : remboursement de 50 % du solde
A moins de 14 jours : aucun remboursement

*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 :

L'Instant Papillon
Karla Gouyou Beauchamps
5 rue Ernest Renan
35830 Betton