Journée Conscience et Résonance

« Méditation et vibrations sonores »

Selon le programme Pleine Conscience MBSR
(MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

**Nom : …..…………….…………….…………….…………….…….………………….……………..….………..…………………...…….**

**Prénom : ..…………….…………….…………….…………….…….………………….……..……….…….………………….…..…...**

**Date de naissance : …………. /…………. /………….**

**Adresse : ……….…………….…………….…….………………….……………….…….…………………….…….………….……….**

**CP : ………….………..……….…….…………….……. Ville : .………………….………………...……….…….…………….…….**

**Tél portable : ……….…………….…………….…………….…….………………….………..……….…….………………….…….
E-mail : …..…………….…………….…………….…………….…….………………….………..………….…….………………….…….**

 Je souhaite recevoir les informations des différentes activités liées
 à la méditation et au yoga par mail.

**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) **ou** [**www.christianguerin.fr**](http://www.christianguerin.fr)

**> Je pratique la méditation ou une autre pratique méditative :**

 Non, c’est la première fois

 Oui, je pratique depuis : ..…….…………….……………………………………..………….….

* **J’ai des soucis physiques ou de santé :**

………………….…….………….…….………………….…….…..…………….…………….…………….…………….…….……………..….

* **J’ai des fragilités émotionnelles et/ou psychiques :**

………………….…….………….…….………………….…….…..…………….…………….…………….…………….…….……………..….

* **Je suis suivi par un psychothérapeute, psychologue, psychiatre, médecin traitant :**

………………….…….………….…….………………….…….…..…………….…………….…………….…………….…….……………..….

* **Je prends un traitement médical :**

………………….…….………….…….………………….…….…..…………….…………….…………….…………….…….……………..…

* Je souhaite proposer une place de covoiturage :
* J’amène un plat salé et/ou sucré : ….…………….…….……………..….…….……………..…...….
* J'ai des allergies ou des intolérances alimentaires si oui lesquelles (prévoir votre plat en conséquence) : ..…….…………….……………………………………..………….….

**2 / Je confirme mon inscription au programme : \*1 chèque au nom de Karla Gouyou beauchamps et 1 autre au nom de Christian Guérin**

* **en réglant deux chèques pour le solde de 90 €** (tarif normal) :

 2x45 €

* **en réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 80 €** (tarif réduit : demandeur d’emploi, étudiant etc.) :
 2x40 €

**3 / Date et signature du participant :**

**Conditions de remboursement en cas d'annulation :**
A plus de 30 jours : remboursement du montant ;
A moins de 30 jours : remboursement de 50 % ;
A moins de 14 jours : aucun remboursement.

Les enseignantes se réservent le droit de reporter ou d’annuler un programme si le nombre de participants est insuffisant

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

**Journée retraite silencieuse**

**Samedi 13 juin 2020**

**En co-animation avec**

**Christian Guérin**

(psychologue clinicien, formée à la sonothérapie)

**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 Vitré 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".

Bulletin d’inscription à retourner
avec l’intégralité du règlement à :

Karla Gouyou Beauchamps

5 rue Ernest Renan 35830 Betton
Tél. 06 85 12 80 55 karla.intantpapillon@gmail.com

www.instantpapillon.fr