



# L'Instant papillon

Une éclosion du corps, du cœur et de la conscience

## Ateliers de soutien Online

### Conscience & Bienveillance - Prendre soin de soi

Nom : .....

Prénom : .....

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

Adresse : .....

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

Tél portable : .....

E-mail : .....

Je souhaite recevoir par mail la newsletter 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)

Du descriptif détaillé du programme MBSR et des conditions de participation et des contre-indications (troubles psychotiques, symptômes dépressifs ou maniaques en phase aiguë, état de stress post-traumatique etc.)

#### > Je pratique la méditation de Pleine Conscience :

Non, c'est la première fois

Oui, je pratique la méditation et depuis : .....

J'ai déjà participé à un cycle, à un atelier, à une retraite (préciser) : .....

#### Je m'engage à participer aux ateliers les jeudis :

27/08       17/09       22/10  
 19/11       17/12

J'ai eu un entretien téléphonique

J'ai rempli le questionnaire confidentiel (pour mieux vous accompagner)

#### 2 / Je confirme mon inscription à un ou plusieurs ateliers :

En envoyant ce jour un ou plusieurs chèques à l'ordre de L'Instant Papillon (ou virement bancaire) :

En envoyant ce jour le règlement :

Tarif normal : 30 €

Tarif réduit : 25 € (étudiants, chômeurs)

Tarif solidaire : 20 € (situation financière difficile)

En réglant un ou plusieurs chèques pour le solde des ateliers :

1x30 €     2x30 €     3x30 €     4x30 €     5x30 €

1x25 €     2x25 €     3x25 €     4x25 €     5x25 €

1x20 €     2x20 €     3x20 €     4x20 €     5x20 €

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

### Ateliers de soutien Online

1 atelier mensuel de 3h

De chez soi – Online via la  
plateforme Zoom

#### Dates Automne 2020 :

27/08 ; 17/09 ; 22/10 ; 19/11 ; 17/12

La continuité des ateliers permet d'ancrer  
les pratiques

De chez vous avec la plateforme Zoom.  
Vous recevrez par mail avant chaque  
séance un lien de réunion zoom avec un  
mot de passe.

#### 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<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  
(en plusieurs chèques si besoin) à :

L'INSTANT PAPIILLON

Karla Gouyou Beauchamps

5 rue Ernest Renan

35830 Betton

Règlement par virement bancaire possible :

Dans ce cas me prévenir par mail

L'INSTANT PAPIILLON

IBAN FR76 1558 9351 1003 6056 6374 088

BIC CMBRFR2BXXX