



# L'Instant papillon

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

## Programme Pleine Conscience MBCT

(MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY) selon le psychologue Zindel Segal

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)

Du descriptif détaillé du programme MBCT, 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 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 aux 8 rencontres :

Les lundis du 29/09/20 au 02/12/20 de 14h à 16h30

Je souhaite participer à la journée retraite (facultative)

J'ai participé à la réunion d'information ou j'ai eu un entretien téléphonique

### 2 / Je confirme mon inscription au programme :

En envoyant ce jour un ou plusieurs chèques à l'ordre de **L'Instant Papillon** :

Un acompte de 100 €\* et le solde du programme s'élevant à : **400 € ou 350 €** (tarif réduit : étudiants, chômeurs, RSA)

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

1x300 €  2x150 €  4x75 €

en réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 250 €\*\* :

1x250 €  2x125 €  4x62,50 €

Je souhaite participer à la journée retraite facultative du 22/1 (tarif spécial élève) en ajoutant le règlement de :

60 € ou  50 € (tarif réduit)

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

### 3 / Date et signature du participant :

### Programme MBCT

Du 29/09 au 01/12/2020

Réunion d'information facultative :  
Lundi 14/09 de 19h à 21h

Cycle de 8 séances les mardis  
de 14h à 16h30

Dates des 8 séances :  
29/09 ; 06/10 ; 13/10 ; 20/10 ;  
03/11 ; 17/11 ; 24/11 ; 01/12

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 retraite facultative le :  
Dimanche 22/11/20

#### 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 à 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 (acompte et  
solde en un ou plusieurs chèques) :

**L'INSTANT PAPILLON**  
Karla Gouyou Beauchamps  
5 rue Ernest Renan  
35830 Betton