



# L'instant papillon

Une éclosion du corps, du cœur et de la conscience

## Programme MBSR Online

(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 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 découverte, à une retraite (préciser) : .....

### Je m'engage à participer à toutes les rencontres :

Les lundis du 28/09 au 30/11/2

Et la journée retraite le 20/11 de 10h à 17h30

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

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

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

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

En envoyant ce jour un chèque d'acompte de 100 €\* pour réserver une place et le solde du programme s'élevant à :

**Tarif normal : 450 €**

**Tarif réduit : 400 €** (étudiants, chômeurs, RSA)

**Tarif solidaire : 350 €** (situation financière difficile)

En réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 350 €\* :

1x350 €  2x175 €  4x87,50 €

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

1x300 €  2x150 €  3x100 €  4x75€

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

1x250 €  2x125 €  4x62,50 €

### 3 / Date et signature du participant :

## Programme MBSR Online

Du 28/09 au 30/11/2020

**Cycle de 8 séances les lundis  
de 19h à 22h**

**Dates des 8 séances :**  
28/09 ; 05/10 ; 12/10 ; 19/10 ;  
02/11 ; 16/11 ; 23/11 ; 30/11

**Journée retraite MBSR le :**  
Vendredi 20/11 de 10h à 17h30

**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 (acompte de 100 € + solde 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**