



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 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 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 lundis du 28/09 au 30/11/20 de 19h à 22h et le 15/11/20

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** :

En envoyant ce jour un chèque d'acompte de 100 €* pour réserver une place **et le solde** du programme s'élevant à : **450 € ou 400 €** (tarif réduit : étudiants, chômeurs, RSA)

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 €

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

3 / Date et signature du participant :

Programme MBSR

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

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 MBSR prévue entre
la 5^{ème} et 7^{ème} séance :
Dimanche 15/11 de 10h à 17h30**

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 PAPIILLON
Karla Gouyou Beauchamps
5 rue Ernest Renan
35830 Betton