



L'instant papillon

Une éclosion du corps, du cœur et de la conscience

Journée retraite « Présence & silence »

Selon le programme Pleine Conscience MBSR

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse :

CP : Ville :

Tél portable :

E-mail :

- Je souhaite recevoir les informations des différentes activités liées à la Pleine Conscience par mail.

1 / Pour procéder à mon inscription (cocher) :

> J'ai pris connaissance sur les sites internet : www.instantpapillon.fr

> 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 souhaite proposer une place de covoiturage :

J'amène un plat salé et/ou sucré :

- salé
 sucré

J'ai des allergies ou des intolérances alimentaires si oui lesquelles :

2 / Je confirme mon inscription au programme :

en réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 80 € (tarif normal) :

1x80 € 2x40 €

en réglant un ou plusieurs chèques pour le solde de 60 € (tarif réduit : demandeur d'emploi, étudiant etc.) :

1x60 € 2x30 €

3 / Date et signature du participant :

**Journée retraite silencieuse
Dimanche 15 novembre 2020**

**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 Vitry 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".

Conditions d'annulation et de remboursement :

A moins de 30 jours : remboursement de 50 % du solde
A moins de 14 jours : aucun remboursement

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 Papillon
Karla Gouyou Beauchamps
5 rue Ernest Renan
35830 Betton**