

# BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer complété et signé à :

Je soussigné(e) : .....  
Adresse : .....  
Tél. : ..... Email : .....

Nadine MASSON-SIMON  
9 Bis rue de l'aunle  
29290 Saint-Renan  
Tel : 06.07.10.17.19

S'informer ou être guidé par la lettre Infos'Sophro® (par mail) : OUI

## 22 Heures de pratique de la Méditation de pleine conscience

### Vous pratiquez la Mindfulness (méthode de Jon KABAT-ZINN adaptée par Z. SEGAL)

- Vous cultivez vos capacités d'attention, de pleine présence, de stabilité et de clarté d'esprit, de bienveillance
- Vous entraînez les pratiques de la Mindfulness et bénéficiez de l'enseignement intégré au programme
- Vous profitez de la dynamique de groupe et avancez dans le respect de votre rythme et de vos capacités

### Je choisis un jour/un horaire et je m'inscris à ce groupe

**4 séances de 1H30 Lundi de 16H15 à 17H45 + 16 séances de 1H Lundi de 16H30 à 17H30**  
(place fixe, non modifiable - selon le calendrier pré-déterminé) - 4 premières séances durent 1H30, les suivantes 1H

■ Dates des cours du Lundi : 1/10 - 8/10 - 15/10 - 5/11 - 19/11 - 3/12 - 10/12 - 17/12/2018 - 7/01/2019  
14/01 - 21/01 - 28/01 - 4/02 - 11/02 - 4/03 - 18/03 - 25/03 - 8/04 - 29/04 - 6/05/2019

### Je réserve ma place par le règlement de l'ensemble des cours

- Tarif / Règlement : 300€ dès mon inscription**, et je choisis un paiement :
- En 2 fois : 100€ (arrhes) + 200€ (solde) = 300€
  - En 3 fois : 100€ (arrhes) + 100€ x 2 (solde) = 300€
  - En 8 fois : 90€ (arrhes) + 30€ x 7 (solde) = 300€

- J'ai déjà suivi le programme complet et je m'inscris à la carte, 20€ la séance :**  
Le ..... - le ..... - le ..... - le ..... - le ..... - le ..... (\*)
- Tarif / Règlement : 20€ dès mon inscription**, je procède au paiement :
- 10€ (arrhes) x ..... (nombre de séances) + 10€ (solde) x ..... (nombre de séances) = 20€ x ..... = .....€
- (\*) Sous réserve de places libres

Tarifs non soumis à TVA en vertu de l'article 293B du CGI - Nadine MASSON-SIMON SIREN 751 157 678 - Code APE 8690F

[Les chèques sont libellés à l'ordre de Nadine MASSON-SIMON et adressés 9 Bis rue de l'aunle 29290 SAINT-RENAN](#)

## La méditation et vous (A cocher)

**Conditions et pré-requis :** La méditation de pleine conscience est un entraînement de l'attention pour cultiver une façon de vivre le moment présent dans une attitude ouverte et bienveillante

- Je reconnais être en pleine possession de mes facultés pour pratiquer la méditation

**Contre-indication :** Etat dépressif et/ou troubles psychiques non stabilisés

- Mon état psychique est stabilisé (certificat médical attestant de ma capacité à suivre ce programme pédagogique)
- Je reconnais ne pas être concerné par cette contre-indication

### Conditions de fonctionnement applicables (Lieu - Engagement - Arrhes)

- Les groupes sont constitués à partir d'un nombre minimum d'inscrits : 2 personnes (mini-groupe) ou 3 personnes (groupe)
  - Les cours ont lieu dans les locaux professionnels situés au 10 rue des entrepreneurs, Le Mespaol, Saint-Renan
  - Les arrhes sont encaissés le jour de la confirmation de la constitution du groupe (adressée par mail) ; en cas d'annulation de votre part après la confirmation et avant le début du cours, les arrhes sont conservés. Le solde vous est restitué
  - Les chèques de solde, remis à l'inscription, sont encaissés le 1er jour ouvré de chaque mois de cours
  - Tout cours et forfait commencé est dû en totalité. Un cours manqué n'est ni remboursé, ni remplacé. L'inscription est nominative
- J'ai lu et j'accepte les conditions de réservation et de paiement

Date : le ..... A : .....

Signature avec la mention «Lu et approuvé»

