

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Je soussigné(e) : Mme / M. ....

**A renvoyer complété et signé à :**

si concerné parent de : ..... âge : ..... ans

**Nadine MASSON-SIMON**

Adresse : .....

9 Bis rue de l'aulne

.....

29290 Saint-Renan

Tél. : ..... Email : .....

Tel : 06.07.10.17.19

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

## Graines de Méditation de pleine conscience

### Le Matin de 9H à 12H - Mini-retraite de Méditation 2021-2022

**Intention des Ateliers :** Soutenir votre pratique de la méditation par le retour ponctuel dans un groupe de personnes

- Vous pratiquez la méditation de pleine conscience avec d'autres personnes expérimentées ou débutantes
- Vous vous immergez dans les pratiques formelles et informelles - "Mini-retraite" de Méditation
- Vous bénéficiez de la pratique guidée MBSR/MBCT et des pratiques de pleine conscience centrée sur la bienveillance et l'auto-empathie

### Atelier de 3H de pratiques guidées, en continu

**Lieu des séances :** 10 rue des entrepreneurs Le Mespaul 29290 St-Renan - Bureau de Nadine MASSON-SIMON

**En cas de confinement/couvre-feu, séances en ligne - Votre option :**

Skype (visio/audio)

Téléphone (audio)

- J'ai déjà suivi :**
- Cycle MBSR/MBCT
  - J'ai déjà effectué une retraite de Méditation
  - Graines de méditation ou  Graines de présence avec Nadine MASSON-SIMON
  - Je pratique régulièrement avec une application Laquelle ? .....
  - Je n'ai jamais pratiqué
  - Autre**.....

**Je m'inscris aux Matinées de pratique de 9H à 12H :** cocher les dates de votre choix

le vendredi 17/12/2021

le Jeudi 10/02/2022

le Vendredi 10/06/2022

**Tarifs et règlement 60€/atelier**

**en 1 fois pour 1 atelier :** 60€(arrhes et Solde)

**en 2 fois pour 2 ateliers ou :** 60€(arrhes)

+ 60€ (Solde) X Nombre d'ateliers

Tarifs non soumis à TVA en vertu de l'article 293B du CGI - Nadine MASSON-SIMON SIREN 751 157 678 - Code APE 8559B

Les chèques sont libellés à l'ordre de Nadine MASSON-SIMON et adressés 9 Bis rue de l'aulne 29290 SAINT-RENAN

## Méditation de pleine conscience et vous (A cocher)

**Conditionset 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 ces méthodes

**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)

• "Graines de méditation" est ouvert aux participants des programmes Graines de Présence ou Graines de Bienveillance qui arrivent à leur terme en décembre et en Juin (2 ou 4 personnes) et à 4 autres personnes au maximum

• **LIEUX :** En présence St Renan au 10 rue des entrepreneurs, Le Mespaul, Saint-Renan Bureau de Nadine MASSON-SIMON

• **Arrhes encaissées le jour de la confirmation de la constitution du groupe** adressée par messagerie ; en cas d'annulation de votre part après ce mail et avant le début du cours, les arrhes sont conservés. Le solde vous est restitué. Les chèques de solde, remis dès l'inscription, sont encaissés le 1er jour ouvré du mois du lancement

• **En cas de force majeure (pandémie, couvre-feu, confinement) entraînant l'interdiction de se rendre aux séances aux horaires définies** Les ateliers/programmes sont maintenus. L'option En ligne se substitue automatiquement à l'option En présence à Saint-Renan ; elle s'applique à l'ensemble des participants au groupe, aux jours et horaires déterminés

• Tout atelier/programme commencé est dû en totalité. Un atelier manqué n'est ni remboursé, ni remplacé, y compris en cas de force majeure. 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»**