



CENTRE DE PLEINE CONSCIENCE  
& SANTÉ HOLISTIQUE

*Semaine portes ouvertes du 12 au 16 septembre*  
*Journée d'inauguration le samedi 17 septembre*

## S'inscrire au centre

### Programmes Santé

Un formulaire d'inscription est à votre disposition pour vous inscrire aux activités bien-être et bénéficier ainsi des avantages du Pass Bien-être

Pour toute problématique de santé incluse ou non dans la programmation 2016/2017, il est possible de prendre des consultations individuelles avec :

- > Béatrice Ariaux et l'activité qi gong
- > Stéphanie Maulay en méditation ou sophrologie
- > Stéphanie Deperne en yogathérapie

#### Comment s'inscrire ?

Remplissez le formulaire

Cochez le programme auquel vous souhaitez participer et réglez selon les modalités expliquées plus bas

#### PERMANENCES INSCRIPTIONS DU 5 AU 17 SEPTEMBRE

Du lundi au vendredi : 11h00-13h00 et 16h30-18h30

Samedi 10 septembre : 10h-12h30 et 15h00-17h30

Samedi 17 septembre : 10h00 - 20h00

#### PERMANENCES INSCRIPTIONS DU 19 AU 24 SEPTEMBRE

Du lundi au vendredi : 12h00-13h00 et 18h00-19h00

Samedi 24 septembre : 10h00-12h00 et 15h00 -18h00

### Pass Santé

Ce pass vous est offert pour toute inscription à un programme santé spécifique (les cours de yoga doux adapté et qi gong santé ne sont pas inclus dans les programmes, ce sont des cours hebdo avec approche thérapeutique)

#### Les avantages du Pass Santé

- Réduction de 50 % pendant 6 mois sur les activités bien-être (cours, stages, ateliers, pauses, matinales, etc...) en méditation pleine conscience (*hors MBCT*), sophrologie, qi gong, yoga et yogathérapie
- Réduction de 10% sur un second programme santé (*hors MBCT*)
- Accès libre à l'espace de pratique pour vos pratiques personnelles (sans guidance) sur les créneaux indiqués au planning.
- Accès privilégié à l'espace « Un temps pour soi » : bibliothèque, thés, tisanes, boissons fraîches...
- Invitations aux conférences et ateliers-conférences

### Pass Etudiant

Le Pass Etudiant est nominatif. Il est établi pour la saison courant de septembre à août.

#### Conditions d'obtention du Pass Etudiant

Si vous êtes collégien(ne), lycéen(ne) ou étudiant(e) sur la saison en cours, ce pass vous est offert dès votre première inscription à une activité bien-être ou à un programme santé. Il vous sera demandé comme justificatif une copie de votre carte scolaire ou universitaire.

#### Les avantages du Pass Etudiant

- Réduction de 40% sur l'ensemble des Activités bien-être et programmes santé
- Accès libre à l'espace de pratique pour vos pratiques personnelles (sans guidance) sur les créneaux indiqués au planning.

Pour toute inscription à un programme santé, la participation à l'atelier découverte est déduite.  
La consultation individuelle est indissociable du programme santé. Toutefois si à son issue il s'avère non adéquat de poursuivre, seule cette consultation sera due.

TARIF  
PLEIN

TARIF PASS  
SANTÉ

ETUDIANT

**PROGRAMMES SANTE QI GONG AVEC BEATRICE ARIAUX**

**MALADIE DE PARKINSON**

ATELIER DECOUVERTE	lundi 10 octobre 2016	15h45-17h	10 €	9 €	
CONSULTATION INDIVIDUELLE	sur rdv	sur rdv	45 €	45 €	
SEANCES GROUPE	session automne : les lundis du 7/11 au 12/12	15h45-17h	245 €	220 €	
	session hiver : les lundis du 27/02 au 03/04	15h45-17h	245 €	220 €	

*Le détail des dates est sur le site ainsi que les dates des ateliers de suivi*

**DOULEUR DES MEMBRES**

ATELIER DECOUVERTE	4 octobre ou 18 octobre 2016	15h30-17h30	20 €	18 €	12 €
CONSULTATION INDIVIDUELLE	sur rdv	sur rdv	45 €	45 €	45 €
SEANCES GROUPE MEMBRES SUPERIEURS	session automne : les mardis du 8/11 au 13/12	15h00-16h15	245 €	220 €	147 €
	session hiver : les mardis du 28/02 au 04/04	15h00-16h15	245 €	220 €	147 €
	session printemps : les mardis du 16/05 au 20/06	15h00-16h15	245 €	220 €	147 €
SEANCES GROUPE MEMBRES INFERIEURS	session automne : les mardis du 8/11 au 13/13	16h30-17h45	245 €	220 €	147 €
	session hiver : les mardis du 28/02 au 04/04	16h30-17h45	245 €	220 €	147 €
	session printemps : les mardis du 29/04 au 10/06	16h30-17h45	245 €	220 €	147 €

*Le détail des dates est sur le site ainsi que les dates des ateliers de suivi*

**EPUISEMENT ET FATIGUE**

ATELIER DECOUVERTE	mardi 20 septembre 2016	15h00-17h00	20 €	18 €	12 €
CONSULTATION INDIVIDUELLE	sur rdv	sur rdv	45 €	45 €	45 €
SEANCES GROUPE	session automne : les samedis du 1er octobre au 29 octobre	14h15 - 15h30	245 €	220 €	147 €
	session hiver : les mardis du 10/01 au 07/02	15h00-16h15	245 €	220 €	147 €
	session printemps : les mardis du 16/05 au 20/06	15h00-16h15	245 €	220 €	147 €

*Le détail des dates est sur le site ainsi que les dates des ateliers de suivi*

**PROGRAMMES SANTE YOGATHERAPIE AVEC STEPHANIE DEPERNE**

**ASTHME : APPRIVOISER LE SOUFFLE**

ATELIER DECOUVERTE	vendredi 14 octobre 2016 ou 13 janvier 2017	17h00-19h00	20 €	18 €	12 €
CONSULTATION INDIVIDUELLE	sur rdv	sur rdv	45 €	45 €	45 €
SEANCES GROUPE (6)	session automne : les vendredis du 18/11 au 06/01	14h15-15h30	245 €	220 €	147 €
	session hiver : les vendredis du 03/02 au 24/03	14h15-15h30	245 €	220 €	147 €
	session printemps : les vendredis du 28/04 au 09/06	14h15-15h30	245 €	220 €	147 €

*Le détail des dates est sur le site ainsi que les dates des ateliers de suivi*

**MAL DE DOS : SE RECONNECTER ET REPROGRAMMER**

ATELIER DECOUVERTE	vendredi 7 octobre	14h00-16h00			
	vendredi 8 janvier	17h00-19h00	20 €	18 €	12 €
	dimanche 27 novembre 2016	10h00-12h00	20 €	18 €	12 €
CONSULTATION INDIVIDUELLE	sur rdv	sur rdv	45 €	45 €	45 €
SEANCES GROUPE (6x1h15) CYCLE HEBDOMADAIRE VENDREDI	session automne : les vendredis du 18/11 au 06/01	16h00-17h15	245 €	220 €	147 €
	session hiver : les vendredis du 03/02 au 24/03	16h00-17h15	245 €	220 €	147 €
	session printemps : les vendredis du 28/04 au 09/06	16h00-17h15	245 €	220 €	147 €
SEANCES GROUPE (3X2h30) CYCLE HEBDOMADAIRE DIMANCHE	dimanches 8 janvier / 22 janvier / 05 février	10h00-12h00	245 €	220 €	147 €

*Le détail des dates est sur le site ainsi que les dates des ateliers de suivi*

**SRESS : COMPRENDRE ET AGIR**

ATELIER DECOUVERTE	vendredi 7 octobre 2016 et 27 janvier 2017	17h00-19h00	20 €	18 €	12 €
CONSULTATION INDIVIDUELLE	sur rdv	sur rdv	45 €	45 €	45 €
SEANCES GROUPE (6x1h15) CYCLE HEBDOMADAIRE VENDREDI	session automne : les vendredis du 18/11 au 06/01	17h30 à 18h45	245 €	220 €	147 €
	session hiver : les vendredis du 03/02 au 24/03	17h30 à 18h45	245 €	220 €	147 €
	session printemps : les vendredis du 28/04 au 09/06	17h30 à 18h45	245 €	220 €	147 €
SEANCES GROUPE (3X2h30) CYCLE HEBDOMADAIRE DIMANCHE	dimanches 26 mars / 02 avril / 23 avril	10h00-12h00	245 €	220 €	147 €

*Le détail des dates est sur le site ainsi que les dates des ateliers de suivi*

## PROGRAMMES SANTE SOPHROLOGIE ET MEDITATION AVEC STEPHANIE MAULAY

### DOULEURS CHRONIQUES

ATELIER DECOUVERTE	jeudi 3 novembre 2016	14h00-16h00		20 €	18 €	12 €
CONSULTATION INDIVIDUELLE	sur rdv	sur rdv		45 €	45 €	45 €
SEANCES GROUPE (6)	session automne : les jeudis du 24/11 au 12/01	14h15-15h30		245 €	220 €	147 €

*Le détail des dates est sur le site ainsi que les dates des ateliers de suivi*

### TROUBLES DU SOMMEIL

ATELIER DECOUVERTE	jeudi 3 novembre 2016	10h00-12h00 16h30-18h30		20 €	18 €	12 €
CONSULTATION INDIVIDUELLE	sur rdv	sur rdv		45 €	45 €	45 €
SEANCES GROUPE (6)	session automne : les jeudis du 24/11 au 12/01	10h45-12h00		245 €	220 €	147 €

	session automne : les jeudis du 24/11 au 12/01	17h15-18h30		245 €	220 €	147 €
--	--	-------------	--	-------	-------	-------

*Le détail des dates est sur le site ainsi que les dates des ateliers de suivi*

## PROGRAMMES MBSR AVEC STEPHANIE MAULAY

### PROGRAMME MBSR

ATELIER DECOUVERTE	samedi 1er octobre	10h00-13h00		30 €	27 €	18 €
	mardi 22 novembre	19h30-22h30		30 €	27 €	18 €
PROGRAMME MBSR	session automne : les samedis du 12/11 au 21/01	10h00-13h00		472 €	425 €	300 €
	session hiver : les mardis 10/01 au 14 ou 21/03	19h30-22h30		472 €	425 €	300 €
	session hiver : les jeudis du 12/01 au 16 ou 23/03	13h30-16h30		472 €	425 €	300 €
	session printemps : les mardis du 25/04 au 20/06	19h30-22h30		472 €	425 €	300 €
	session printemps : les jeudis du 27/04 au 22/06	13h30-16h30		472 €	425 €	300 €
	session printemps: les samedis du 04/03 au 20/05	10h00-13h00		472 €	425 €	300 €

*Le détail des dates est sur le site ainsi que les dates des journées de retraite et des ateliers de suivi*

## PROGRAMME MBCT AVEC KARLA GOUYOU-BEAUCHAMPS

### PROGRAMME MBCT

PROGRAMME MBCT	session automne : les jeudis du 15/09 au 17/11	10h00-13h00		410 €		246 €
----------------	--	-------------	--	-------	--	-------

*dates sessions hiver et printemps disponibles en octobre*

*Le détail des dates est disponible sur le site*

### Règlement

PROGRAMMES SANTE QI GONG	=		à l'ordre de B.ARIAUX
TOTAL PROGRAMMES SANTE SOPHROLOGIE - MEDITATION - MBSR	=		à l'ordre de Stéphanie Maulay
TOTAL PROGRAMME MBCT	=		à l'ordre de Karla G.Beauchamps
TOTAL PROGRAMMES SANTE YOGATHERAPIE	=		à l'ordre de la société APY

### Comment régler ?

**Par chèque bancaire**

Je règle par chèque en une seule fois : OUI NON

Je règle par chèque en 3 fois : OUI NON

Chèques bancaires remis le jour de l'inscription : 1, 2, 3 chèques à libeller à l'ordre des intervenants correspondant au programme choisi et à dater du jour de votre inscription.

**Carte Sortir !**

Merci de nous faire parvenir votre formulaire d'abonnement dûment rempli accompagné de la photocopie recto/verso de votre carte Sortir ! En cours de validité.

Vos coordonnées

Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance :    /    /

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Email (en majuscules) : .....

*J'autorise le centre Ô Cœur de l'être à me communiquer des informations par mail - Le centre OCE n'aime pas le spam : votre adresse mail servira exclusivement à de l'information pratique sur la vie du centre, et ne sera pas vendue .*

Portable : .....

J'ai pris connaissance du descriptif détaillé sur internet et des dates

Je m'engage à être présent à toutes les séances du programme.

Je m'engage à faire les exercices à domicile

L'enseignante organisatrice se réserve la possibilité d'annuler ou de reporter une session en deça d'un minimum de personnes inscrites.

Se référer au descriptif. Le cas échéant, le chèque d'acompte vous est naturellement retourné.

Date :

Signature :







