



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

Activités Bien-être

Un formulaire d'inscription est à votre disposition pour vous inscrire aux programmes santé et bénéficier ainsi des avantages du **Pass Santé**.

Démarrage des activités le 19 septembre !

Comment s'inscrire ?

Remplissez le formulaire

Cochez l'activité à laquelle 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 S DU 19 AU 24 SEPTEMBRE

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

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

Pass Bien-être

Ce pass vous est offert pour toute inscription (par foyer) à 2 activités bien-être notées sur ce formulaire dont une dans le tableau 1. Le pass est offert dès la première inscription aux demandeurs d'emploi, bénéficiaires du rsa/rsi et carte sortir !

Si vous n'êtes pas dans ces situations mais que vous souhaitez bénéficier des avantages du pass, vous pouvez l'acquérir moyennant une participation de 25 € pour la saison 2016-2017.

Les avantages du Pass Bien-être

- Réduction de 10% sur l'ensemble des Activités bien-être
- 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...

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.

Formulaire d'inscription 2016/2017

Pour vous inscrire, cochez la ou les activités choisi(es)

Pour bénéficier du Pass Bien-être, choisissez au moins 2 activités dans ce formulaire dont une dans le tableau 1.



Tableau 1 - LES COURS HEBDOMADAIRES DE SEPTEMBRE A JUIN

					TARIF PLEIN	TARIF PASS	ETUDIANT
COURS DE YOGA ADULTES	28 séances	lundi après-midi	14h30		280 €	252 €	168 €
COURS DE YOGA ADULTES	28 séances	mercredi matin	9h15		280 €	252 €	168 €
PAUSE YOGA	28 pauses	lundi midi	12h15		280 €	252 €	168 €
PAUSE YOGA	29 pauses	mercredi midi	12h30		280 €	252 €	168 €
MATINALE YOGA	28 matinales	vendredi matin	7h45		210 €	189 €	126 €
YOGA DOUX ADAPTE	28 séances	mercredi matin	10h30		280 €	252 €	168 €
Total yoga adultes						
SOPHROLOGIE	28 séances	lundi soir	18h30		280 €	252 €	168 €
RELAXATION	28 séances	mardi matin	10h15		280 €	252 €	168 €
MEDITATION PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS)	28 séances	mardi midi	12h15		280 €	252 €	168 €
		vendredi midi	12h30		280 €	252 €	168 €
SOUTIEN MEDITATION	28 matinales	mardi matin	7h45		210 €	189 €	126 €
	1 séance	lundi /samedi			30 €	27 €	18 €
	4 séances	samedi	10h00		108 €	97 €	64 €
	10 séances	Lundi	20h00		230 €	207 €	138 €
	14 séances	lundi et samedi			280 €	252 €	168 €
<i>Dates choisies :</i>							
Total méditation PC - sophrologie - relaxation						
QI GONG Equilibre/souplesse	28 séances	lundi après-midi	17h15		280 €	252 €	168 €
QI GONG Calme Apaisement	28 séances	mardi après-midi	13h45		280 €	252 €	168 €
Matinale QI GONG	28 matinales	lundi matin	7h45		210 €	189 €	126 €
QI GONG pour la Santé	28 séances	mardi soir	18h30		280 €	252 €	168 €
Total Qi Gong						
TAI CHI CHUAN	28 séances	lundi matin	9h30		280 €	252 €	168 €
METHODE FELDENKRAIS	28 séances	lundi matin	10h45		280 €	252 €	168 €
Total Feldenkreis - Tai Chi						

Tableau 2 - LES CYCLES 4 à 10 SEANCES

COURS DE YOGA ADULTES	10 séances	lundi après-midi	14h30		130 €	117 €	78 €
COURS DE YOGA ADULTES	10 séances	mercredi matin	9h15		130 €	117 €	78 €
PAUSE YOGA	10 séances	lundi midi	12h15		130 €	117 €	78 €
PAUSE YOGA	10 séances	mercredi midi	12h30		130 €	117 €	78 €
MATINALE YOGA	10 matinales	vendredi matin	7h45		130 €	117 €	78 €
YOGA DOUX ADAPTE	10 séances	mercredi matin	10h30		130 €	117 €	78 €
Total yoga adultes						
SOPHROLOGIE	10 séances	lundi soir	18h30		130 €	117 €	78 €
SOPHRO-RELAXATION	10 séances	mardi matin	10h15		130 €	117 €	78 €
SOUTIEN MEDITATION	1 séance	lundi /samedi			230 €		
	4 séances	samedi	10h00		108 €		
	14 séances	Lundi	20h00		280 €		
	10 séances	lundi et samedi			30 €		
<i>Dates choisies :</i>							
PAUSE MEDITATION	10 pauses	mardi midi	12h15		130 €	117 €	78 €
MEDITATION PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS)	10 séances	vendredi midi	12h30		130 €	117 €	78 €
MATINALE MEDITATION	10 matinales	mardi matin	7h45		90 €	81 €	54 €
CYCLE COLLEGIEN	3 séances	vacances scolaires					95 €
	6 séances	mercredi	17h00				95 €
<i>Dates choisies :</i>							
CYCLE LYCEEN	3 seances	vacances scolaires					95 €
	6 seances	mercredi	17h00				95 €
<i>Dates choisies :</i>							
Total méditation Pleine Conscience - sophrologie - relaxation						

YOGA PRENATAL	5 séances	vendredi matin	10h45		100 €		90 €	
	10 séances	vendredi matin	10h45		180 €		162 €	
BABY YOGA	5 séances	vendredi matin	9h30		100 €		90 €	
	10 séances	vendredi matin	9h30		180 €		162 €	
	Dates choisies :							
YOGA ENFANTS (4 à 11 ans)	4 séances	mercredi	14h30		75 €		68 €	
	5 séances	mercredi	14h30		75 €		68 €	
	Dates choisies :							
YOGA FAMILLE (4 à 10 ans)	10 séances	dimanche	11h		160 €		144 €	
YOGA FAMILLE (18 mois à 3 ans)	10 séances	dimanche	10h		160 €		144 €	
Montant yoga prénatal, bb, enfant								
TAI CHI CHUAN	Cycle 10 matinales	lundi matin	9h30		130 €		117 €	78 €
METHODE FELDENKRAIS	Cycle 10 matinales	lundi matin	10h45		130 €		117 €	78 €
Montant Tai chi / Feldendrais								
MATINALE QI GONG	10 matinales	lundi matin			90 €		81 €	54 €
QI GONG Equilibre/souplesse	10 séances	lundi après-midi	17h15		130 €		117 €	78 €
QI GONG Calme Apaisement	10 séances	mardi après-midi	13h45		130 €		117 €	78 €
QI GONG Immunitaire	16 séances (sept->jan)	mercredi après-midi	17h		180 €		162 €	108 €
	10 séances	mercredi après-midi	17h		130 €		117 €	78 €
QI GONG Traditionnel	10 séances	mercredi	20h00		130 €		117 €	78 €
QI GONG pour la Santé	10 séances	mardi soir	18h00		130 €		117 €	78 €
	16 séances (sept->jan)	mercredi soir	18h30		180 €		162 €	108 €
	10 séances	mercredi soir	18h30		130 €		117 €	78 €
Montant Qi Gong								
MLC (Libération des cuirasses)	7 séances à la carte	vendredi soir	19h30		37 €		33 €	
	Nbre d'ateliers : Et dates choisies :							
Montant MLC								

En cas d'erreur, ce sont les tarifs sur le site internet qui font foi pour l'ensemble de la saison.

<u>Règlement de votre abonnement</u>		
TOTAL YOGA ADULTES	=	à l'ordre de APY
TOTAL YOGA FAMILLE, ENFANT, BB, PRENATAL	=	à l'ordre de Lucie Cavey
TOTAL SOPHROLOGIE - MEDITATION PC - RELAXATION	=	à l'ordre de Stéphanie Maulay
TOTAL QI GONG	=	à l'ordre de Béatrice Ariaux
TOTAL FELDENKREIS - TAI CHI	=	à l'ordre de Rémi Wahl
TOTAL MLC (Méthode Libération des cuirasses)	=	à l'ordre de Sophie Maurel

Comment régler ?

Par chèque bancaire

Je règle par chèque en une seule fois : OUI NON

Je règle par chèque en 3 fois (Septembre / Octobre / Novembre) : OUI NON

Chèques bancaires remis le jour de l'inscription : 1, 2, 3 chèques à libeller à l'ordre des intervenants correspondant à l'activité choisie 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 :



Date

Signature