

## PROGRAMME PLEINE CONSCIENCE MBSR Sessions Printemps 2018

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : |\_\_| |\_\_| |\_\_|

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél. portable .....

E-mail : .....

### 1) Pour procéder à mon inscription (cocher) :

- J'ai pris connaissance sur le site internet [www.oceurdeletr.fr](http://www.oceurdeletr.fr)**
  - du descriptif détaillé du programme MBSR
  - du documentaire sur la MBSR réalisé par le CFM
  - des 9 dates de la session
  - des conditions de participation au programme MBSR
- J'ai participé / je participerai à :**
  - atelier découverte 3h Pleine conscience et MBSR
  - cours hebdo ou pause midi Mindfulness
  - autre (préciser) : .....
- Je m'engage à être présent aux 9 rencontres d'une session (dates ci-contre) comprenant :**
  - ▶ **8 séances** au centre Ô Cœur de l'Être  
17 passage des Carmélites Rennes
  - ▶ **1 journée retraite d'intégration et de pratique intensive** de 9h15 à 17h30 au centre La Bertais
- J'ai été reçu(e) en consultation individuelle** (le cas échéant pas de questionnaire à retourner).
- J'ai retourné par mail le questionnaire préalable à l'entretien téléphonique.**
- J'ai vécu l'entretien téléphonique**

### 2) Je confirme ce jour mon inscription au programme MBSR suivant :

- session printemps mardi 19h30-22h/22h30
- session hiver jeudi 13h30-16h/16h30
- en réglant la totalité du montant du programme selon tarif suivant :**
  - ▶ **tarifs Particuliers**  480 € = tarif standard
  - 432 € = pass Bien-être (si inscription par ailleurs à un cours hebdo) ou tarif réduit réservé aux demandeurs d'emploi, bénéficiaires RSI, RSA, Sortir...).  336 € = pass Etudiants
  - ▶ **tarifs Indépendants et Professions libérales récupérant la TVA**  480 € ht soit 576 ttc
- avec un chèque d'acompte de 100 €** (encaissé à l'inscription et non remboursable).
- et le solde de .....€ en 1, 2, 3 chèques comme suit : ..... X.....**

(chèques établis à l'ordre de Stéphanie Maulay ; 1er chèque du solde encaissé la veille de la 1ère séance puis sur plusieurs mois consécutifs selon modalités de règlement choisies).

**Conditions de remboursement en cas d'annulation :**  
à moins de 28 jours ouvrés : remboursement de 75% du montant ; à moins de 21 jours ouvrés : remboursement de 50 % ; à moins de 15 jours ouvrés : remboursement de 25 % ; à moins de 8 jours ouvrés : aucun remboursement.

- Je souhaite recevoir une facture au nom de : .....**
- Je souhaite recevoir par mail la newsletter mensuelle du centre Ô Cœur de l'Être.

**Date : ..... Signature du participant**  
(avec mention « lu et approuvé »)

\*\*\*\*\*

**Bulletin d'inscription à retourner avec l'intégralité du règlement à :**  
Stéphanie MAULAY  
4 rue Eugène Quessot 35200 Rennes

### Calendrier à conserver

#### MBSR Sessions Printemps 2018 Pas de session MBSR en juillet-août

#### ▶ SESSION DU SAMEDI MATIN du 10/03 au 20/05 avec journée dimanche 22/04

##### 8 séances de 10h à 12h30 ou 13h

- 1ère séance : samedi 10/03 (10h-13h)
- 2ème séance : samedi 17/03 (10h-12h30)
- 3ème séance : samedi 24/03 (10h-13h)
- 4ème séance : samedi 31/03 (10h-12h30)
- 5ème séance : samedi 7/04 (10h-13h)
- 6ème séance : samedi 14/04 (10h-13h)
- Journée au centre La Bertais :** dimanche 22/04 (9h15-17h30)
- 7ème séance : samedi 28/04 (10h-12h30)
- 8ème séance : vendredi 18/05 (19h15-22h45) ou dimanche 20/05 (9h30-13h, durée 3h30).

#### ▶ SESSION MARDI SOIR du 3/04 au 5/06 avec journée samedi 19/05

##### 8 séances de 19h30 à 22h ou 22h30

- 1ère séance : mardi 3/04 (19h30-22h30)
- 2ème séance : mardi 10/04 (19h30-22h)
- 3ème séance : mardi 17/04 (19h30-22h30)
- 4ème séance : mardi 24/04 (19h30-22h)
- 5ème séance : mardi 1/05 (19h30-22h30)
- 6ème séance : mardi 15/05 (19h30-22h30)
- Journée au centre La Bertais :** samedi 19/05 (9h15-17h30)
- 7ème séance : mardi 29/05 (19h30-22h)
- 8ème séance : mardi 5/06 (19h15-22h45, durée 3h30).

#### ▶ SESSION DU JEUDI APRÈS-MIDI du 12/04 au 14/06 avec journée dimanche 3/06

##### 8 séances de 13h30 à 16h ou 16h30

- 1ère séance : jeudi 12/04 (13h30-16h30)
- 2ème séance : jeudi 19/04 (13h30-16h)
- 3ème séance : jeudi 26/04 (13h30-16h30)
- 4ème séance : jeudi 3/05 (13h30-16h)
- 5ème séance : jeudi 17/05 (13h30-16h30)
- 6ème séance : jeudi 31/05 (13h30-16h30)
- Journée au centre La Bertais :** dimanche 3/06 (9h15-17h30)
- 7ème séance : jeudi 7/06 (13h30-16h)
- 8ème séance : jeudi 14/06 (13h30-17h), durée 3h30.

**Lieu des 8 séances :** Centre Ô Cœur de l'Être au 17 passage des Carmélites à Rennes (à partir de septembre 2016)

**Lieu de la journée retraite :** Centre La Bertais près de Sens de Bretagne (co-voiturages, 25 min au nord de Rennes)

Stéphanie Maulay 06 21 01 37 46 - stephanie.maulay@oceurdeletr.fr