



**L'instant d'être**

Marie-Dominique Chamard

**Fiche d'inscription**

# **Cycle d'approfondissement De la méditation de pleine conscience**

*Pleine conscience, bienveillance,  
et autocompassion*

**RETOURNER les pages 2&3 de ce document**

par courrier, avec un chèque d'arrhes de **50€**,

à

**Marie-Dominique Chamard**

73, avenue Victor Hugo, 09 500 Mirepoix

[chamard.md@gmail.com](mailto:chamard.md@gmail.com)

06 12 70 11 63

[www.linstantdetre.fr](http://www.linstantdetre.fr)

# INSCRIPTION AU CYCLE D'APPROFONDISSEMENT

Pleine conscience, bienveillance et autocompassion

Du 27 janvier au 9 mars 2024

---

## À QUELLE SESSION SOUHAITEZ-VOUS PARTICIPER ?

- Session en présentiel à Ramonville
- Session en ligne

## VOS COORDONNÉES

NOM :

Prénom :

Date de Naissance :

Tél portable

E-mail :

Adresse :

Profession :

## A PROPOS DE VOUS

Quand avez-vous suivi un programme MBSR et avec quel instructeur ?

Quelles sont vos motivations pour ce cycle d'approfondissement ?

Avez-vous des problèmes de santé ? Si oui, suivez-vous un traitement médical ?

Je déclare avoir bien pris connaissance de toutes les précisions détaillées dans la fiche d'information ainsi qu'à la fin de la fiche d'inscription, notamment les conditions de participation, d'inscription et de tarif.

Le : .....

À : .....

Signature

Siret : 481 242 121 00038

Code TVA intracommunautaire : FR06481242121

Déclaration d'activité : enregistrée sous le numéro 73 31 07268 31 auprès du Préfet de la région Midi-Pyrénées.

Référencée DATADOCK

# LES CONDITIONS D'ENGAGEMENT ET TARIFS

---

## ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS

- Les participants doivent être conscients :
  - qu'ils s'engagent dans un programme intensif et participatif ;
  - que leur assiduité est nécessaire tout le long du programme (6 séances) – il est possible de rattraper 1 séance manquante par le biais des textes et des enregistrements, mais au-delà de 2 absences, il est préférable de suivre une session ultérieure.
- Ils doivent être prêts à :
  - s'investir au moins 1 heure par jour dans la pratique d'entraînement quotidienne guidée;
  - intégrer la pratique de façon informelle dans leur quotidien.
- Les participants s'engagent financièrement (règlement de la totalité du tarif dès la 1ère séance, pas de remboursement en cas d'arrêt).

## TARIF DU CYCLE :

**TARIF PLEIN : 350€**

*Inclus les 6 modules, les enregistrements et les textes complémentaires.*

**TARIF RÉDUIT : 300€**

*Étudiants non-salariés, chômeurs (sans activité), minimas sociaux : sur justificatifs*

# LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

---

## S'INSCRIRE À UN CYCLE

**Compléter la fiche d'inscription** (téléchargeable sur le site) et la retourner le plus rapidement possible avec un chèque d'arrhes de 50€ à l'adresse indiquée sur la fiche d'inscription.

- ✓ **NB : Les arrhes** sont remboursables jusqu'à 1 semaine avant le démarrage du cycle. Elles ne sont pas remboursées si vous vous désistez moins d'1 semaine avant le démarrage du cycle.
- ✓ **NB : Les inscriptions** se prennent par ordre de réception de la fiche d'inscription. L'agenda du site vous indique s'il reste de la place disponible ou si le cycle est complet.

## INSCRIPTION DÉFINITIVE

Elle est matérialisée par le versement du solde avant la 1<sup>ère</sup> séance (pour une session en ligne) ou à la première séance au plus tard (pour les sessions en présentiel).

- ✓ **NB :** il est possible de régler le solde **en 1, 2 ou 3 mensualités** (par virement ou par chèque).
- ✓ **NB : Le montant du coût de la formation ne vous sera remboursé ni en partie ni en totalité en cas d'interruption de votre part, quel qu'en soit le motif.** Toute séance non effectuée peut être rattrapée lors d'une session ultérieure (en ligne ou en présentiel) à condition que la session ne soit pas complète ou en suivant les documents et enregistrements envoyés entre chaque séance.