

## Bulletin d'inscription

### « Initiation à la Méditation de pleine conscience »

Année 2019 - 2020

Espace Sorano, 16 rue Charles Pathé, Vincennes

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. portable : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

*Afin de mieux vous connaître, merci de répondre aux questions ci-dessous (possibilité de répondre au dos de la feuille) :*

- Quel est votre degré de pratique de la méditation (vous démarrez ou bien vous pratiquez depuis combien d'années ? quel type de méditation ? vous pratiquez seul, en groupe, avec l'aide d'une application ? avez-vous déjà fait des stages ou retraite de méditation ?)

- 
- Disposez-vous déjà d'un coussin (zafu) ou banc de méditation ?                      oui            non
  - Indiquez les raisons qui vous conduisent à vous initier à la méditation de pleine conscience ?

#### 2 possibilités (entourez celle de votre choix) :

##### 1) Cycle de 10 séances d'initiation à la méditation de pleine conscience :

**Un dimanche par mois de 18h30 à 19h30, aux dates suivantes :**

15/09 ; 13/10 ; 17/11 ; 15/12 // 19/01 ; 02/02 ; 15/03 // 26/04 ; 17/05 ; 14/06.

##### 2) Initiation à la séance :

Possibilité de venir à certaines dates indiquées ci-dessus, sous réserve de prévenir à l'avance l'enseignante, pour l'organisation de l'espace.

*Dans la limite des places disponibles. Hors vacances scolaires.*

Lieux : Salle A4 (1<sup>er</sup> étage) de l'espace Sorano.

#### Tarifs 2019-2020 et règlement :

- 1) 150 € le cycle de 10 séances (formule 1).
- 2) 18 € la séance à l'unité (formule 2).

+ Adhésion à l'Association Le Souffle du vent : 10 €. *L'adhésion à l'Espace Sorano n'est pas demandée.* Paiement possible en trois fois (3 chèques à remettre en début d'année). Paiement en espèces ou chèques à l'ordre de l'Association Le Souffle du Vent.

*Merci de joindre à ce bulletin le règlement intérieur signé.*



#### **Association Le Souffle du vent**

92, avenue de la République, 94300 Vincennes  
Virginie OLIVE (enseignante)  
07.81.30.63.67 – [virginie@le-souffle-du-vent.fr](mailto:virginie@le-souffle-du-vent.fr)  
[www.le-souffle-du-vent.fr](http://www.le-souffle-du-vent.fr)