



Inscription **CES'AM**

Saison **2023 - 2024**

Reprise le **LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023**

COURS D'ESSAI GRATUIT

www.cesam.info

06 86 92 84 98

Cours accessibles à tous - (à partir de 8 ans) - différents chaque jour

catherine@cesam.info

GOUVERNES		BUSSY St GEORGES		GOUVERNES	Salle Lhuillier
Lundi		Mardi		Mercredi	Jeudi
YOGA RESPIR' Souffle de la Vie	TAI CHI CHUAN Concentration & Maitrise de Soi	QI GONG MEDITATION Fluidité & Equilibre	YOGA MEDITATION Apaisement & Joie d'Être	HATHA YOGA Postures & Relaxation	YOGA PILATES Energie & Bien-être
19h45 20h45	20h45 21h45	17h15 18h15	18h15 19h15	20h15 21h15	11h30 12h30

LIEUX * **GOUVERNES** : Salle Lhuillier – salle sur l'angle de la mairie - Place de la mairie

* **BUSSY St GEORGES** : 24, salle de la Rocade de la Croix Saint Georges (grande grille et petit parking devant salle)

* **TAI CHI CHUAN** et **QI GONG** : chaussons de gymnastique ou pratiquer pieds nus. Tenue souple - couleurs noire et blanche uniquement

* **MEDITATION – YOGA – PILATES** : se munir d'une tenue souple (en coton de préférence), un tapis de sol, un coussin plat, petite couverture

NOUVEAU POUR TOUS

- Ateliers mensuels de PRATIQUES **BIEN-ÊTRE** et **SANTÉ Holistique & Énergétique** : 10€ ou gratuit pour les personnes en Formule à volonté à Ces'am.

Echanges, enseignement et exercices pratiques pour une approche consciente et naturelle d'être Bien et en santé

INFORMATIONS et INSCRIPTIONS tout au long de l'année aux Cours et Activités de l'association CES'AM

INSCRIPTION et ADHESION CES'AM 2023 / 2024

NOM Prénom

Date de naissance / / Profession

Adresse

Code postal Ville

Tel Portable

Email@.....

INSCRIPTION (si règlement par chèque, à l'ordre de **Catherine PERNOT**)

A : 285 € uniquement 1 cours Activité : et Jour / Horaire :
+ adhésion 20 €/an (pour 1 activité, si règlement en chèque à l'ordre de l'association CES'AM)

B : 390 € ACCES LIBRE à tous les cours + Offre GRATUIT d'un soin découverte massage thérapeutique d'1h pour l'adhérent ayant choisi la formule à volonté à valoir de septembre 2023 à juin 2024

+ adhésion 35 €/an (pour la formule à volonté, si règlement en chèque à l'ordre de l'association CES'AM)

C 160 € ACHAT COMPTANT de 10 COURS aux choix (à utiliser entre le 11 septembre 2023 et le 30 juin 2024) - remettre obligatoirement 1 ticket avec NOM et PRENOM à chaque séance - (achat renouvelable dans l'année)

+ adhésion 20 €/an si règlement en chèque à l'ordre de l'association CES'AM)

Le.....à.....

Signature

DATES à venir : (pour davantage de pratiques hors des cours de Ces'am et de formation holistique)

- **ATELIERS** Yoga parents/enfants - Atelier d'Art et créativité (écriture, peinture, modelage, collage,...)
- **JOURNEE DETOX** 'Jeûne (ou monodiète), Méditation et Randonnée' : pour découvrir comment VIVRE AGREABLEMENT et SIMPLEMENT une journée de Jeûne ou de Monodiète, afin de libérer les toxines en profondeur et ressentir cet état intérieur physique, mental et émotionnel d'allègement et d'harmonie ... à expérimenter absolument. Samedi ou dimanche de 9h30 à 14h30 – participation 55€ - Petit groupe
- **INITIATION – FORMATION** Magnétisme, Hypnose et Auto-Hypnose, Réflexologie mains,pieds, Massage postural,
- **RENCONTRES /PARTAGES** 'Vivre des relations épanouissantes' en COUPLE... - en FAMILLE... - au TRAVAIL...
- **SEJOUR RESSOURCEMENT VITALE** 'Faire une pause pour se relier à l'essentiel et à sa véritable nature'

Et en 2024, nous allons programmer, organiser et fêter les

20 ans de l'association CES'AM

MODALITES D'INSCRIPTION ANNUELLE pour l'année 2023 - 2024

Le règlement est à remettre intégralement en **espèce**, ou par **chèque** (à l'ordre de **Catherine PERNOT**).

Vous pouvez bénéficier d'une facilité de paiement en remplissant le formulaire ci-après (pas de centimes)

- **Choix A - 3 mensualités maximum (de 95€) pour l'inscription d'1 personne**
- **Choix B ou pour règlement de 2 personnes au moins - possibilités jusqu'à 6 mensualités (de 65€)**
- **-15 € à partir du 2ème membre d'un même foyer fiscal**

En chèque, les encaissements seront effectués début septembre 2023, janvier et avril 2024 (et novembre 2023, février et mai 2024 si règlement en 6 fois max.) –Voir avec Catherine pour toute demande financière particulière afin de vous accueillir au mieux...

Espèces chèque

Pour les règlements en plusieurs mensualités remplir le document ci-après :

Je reconnais accepter les facilités de paiement proposées par Catherine PERNOT et je verse la somme de € du montant de mon inscription, en mensualités (95€ x 3 chèques ou 65€ x 6 chèques) soit :.....€ à l'ordre de Catherine PERNOT

1er chèque n°..... d'un montant de € (sept.)	Nom de la banque :
2ème chèque n°..... d'un montant de€ (janv.)	
3ème chèque n°..... d'un montant de€ (avr.)	Signature :
<u>et pour règlement en 6 fois :</u>	
4ème chèque n°..... d'un montant de€ (nov.)	
5ème chèque n°..... d'un montant de€ (févr.)	
6ème chèque n°..... d'un montant de€ (mai)	

PAS BESOIN DE CERTIFICAT MEDICAL