

Inscription **CES'AM**Saison **2025 - 2026**[www.cesam.info](http://www.cesam.info)tél. **06 86 92 84 98**[catherine@cesam.info](mailto:catherine@cesam.info)Reprise le **MARDI 9 SEPTEMBRE 2025****COURS D'ESSAI GRATUIT****COURS POUR TOUS - (à partir de 8 ans)****\*NOUVEAU : Ateliers mensuels "VIVRE en accord avec Soi" les MARDIS SOIRS 20h/22h**

| Mardi (à Bussy St Georges)                                |   | Jeudi (à Bussy St Georges)                              |  |
|---|---|---|--|
| <b>QI GONG / SANTE</b><br><b>Fluidité &amp; Equilibre</b> | <b>YOGA / MEDITATION</b><br><b>Relaxation &amp; Joie d'Être</b> | <b>YOGA / PILATES</b><br><b>Energie &amp; Bien-être</b> | <b>TAI CHI CHUAN / STABILITE</b><br><b>Concentration &amp; Maitrise de Soi</b> |
| 17h<br>18h  | 18h<br>19h  | 12h<br>13h  | 13h<br>14h   |

**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

**INFORMATIONS et INSCRIPTIONS tout au long de l'année aux Cours et Activités de l'association CES'AM****INSCRIPTION et ADHESION CES'AM 2025 / 2026****ADHESION OFFERTE A TOUTE PERSONNE QUI PERMET UNE NOUVELLE INSCRIPTION A NOS COURS 😊**

NOM et PRENOM ..... Date de Naissance .....

Adresse .....

Tél ..... Email .....@.....

**INSCRIPTION et ADHESION : Espèces ou chèque (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 GRATUITE d'un Rendez-vous d'1h en Accompagnement Holistique avec Catherine** (pour l'adhérent ayant choisi la formule à volonté à valoir de septembre 2025 à juin 2026)  
+ 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 9 septembre 2025 et le 30 juin 2026) - 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 .....

**MODALITES D'INSCRIPTION ANNUELLE pour l'année 2025- 2026**

Le règlement est à remettre INTEGRALEMENT en **espèce**, ou si 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 2025, janvier et avril 2026 (et novembre 2025, février et mai 2026 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.)

2ème chèque n° ..... d'un montant de ..... € (janv.)

3ème chèque n° ..... d'un montant de ..... € (avr.)

**et pour règlement en 6 fois :**

4ème chèque n° ..... d'un montant de ..... € (nov.)

5ème chèque n° ..... d'un montant de ..... € (févr.)

6ème chèque n° ..... d'un montant de ..... € (mai)

# Re NOUVEAU : Ateliers mensuels sur inscription

« **VIVRE en accord avec Soi** » (et alors vivre mieux avec l'autre(s)...)

**les MARDIS SOIRS de 20h/22h** (voir dates ci-dessous)

à BUSSY St GEORGES : 24, salle de la Rocade de la Croix Saint Georges 77600

Afin d'approfondir nos pratiques de santé et bien-être hebdomadaires, nous avons la joie de proposer nos ateliers créatifs mensuels > Au travers d'un enseignement, d'échanges, d'expériences, nous avancerons à répondre au mieux pour chacun, à comment :

- Retrouver un lien apaisé et vivant avec son corps ?
- Apprendre à calmer son mental et cultiver la paix intérieure ?
- Respirer autrement pour réguler son énergie ?
- Manger avec conscience et respect ?
- Communiquer et déployer son attention, sa clarté, son intuition ?
- Explorer sa spiritualité librement, en toute autonomie ?
- Intégrer tout cela dans son quotidien avec fluidité et cohérence ?

**Cette proposition nous invite à une transformation de tous les niveaux de l'Être :**

**Physique** : ressentir son corps, libérer les tensions, retrouver l'ancrage

**Énergétique** : faire circuler le souffle vital, débloquer les stagnations

**Émotionnel** : apaiser les charges, retrouver fluidité et équilibre

**Mental et cognitif** : clarifier ses pensées, écouter son intuition

**Spirituel** : se relier à plus vaste que soi, vivre en cohérence

Afin de préserver l'ambiance et la synergie la plus favorable à la qualité de ces ateliers, l'INSCRIPTION PREALABLE est OBLIGATOIRE auprès de Catherine - 06 86 92 84 98 ou lors des cours. **TARIFS :**

- 10€ pour Membre CES'AM , Adhésion à volonté
- 17€ pour Membre CES'AM , Adhésion à 1 cours
- 25€ pour Non-Membre CES'AM

**DATES proposées des ateliers de 2h - MARDIS 2025/2026 (réajustement possible)**

« **VIVRE en accord avec Soi** » (et alors vivre mieux avec l'autre(s)...)

- 23 septembre, 14 octobre, 18 novembre et 9 décembre 2025
- 13 janvier, 10 février, 10 mars, 7 avril, 12 mai et 16 juin 2026