



Bulletin d'adhésion - 2019 / 20

Association Mon Instant Zen

Cours collectifs de Relaxation à St Marcellin

Photo à agrafier

A compléter et à renvoyer avec votre règlement le plus tôt possible à l'ordre de :

Mon Instant Zen, 51 rue de la Plaine 38160 St Marcellin

Nom : Prénom :

Né(e) le :

Adresse :

C.P. : Ville :

Tél. fixe : Portable :

Email :

Difficultés ou pathologies à signaler :

Je m'inscris aux cours de relaxation collective animés par Patricia Véhier le **Judi de 18 h 30 à 19 h 30**, de septembre 2019 à Juin 2020, à la Salle d'escrime, Maison de l'économie à St Marcellin (voir planning ci-joint) :

1 cours par mois : 100 €/ an

2 cours par mois : 170 € / an

Forfait annuel, un jeudi par mois :

Adhésion à l'Association **5 €** (obligatoire) + participation au cours **100 € = 105 €** Règlement en 1 ou 2 chèques (1 chèque de **55 €** encaissable en sept. 2019, 1 chèque de **50 €** encaissable en janv. 2020)

Forfait annuel, deux jeudis par mois :

Adhésion à l'Association **5 €** (obligatoire) + participation au cours **170 € = 175 €** Règlement en 1 ou 2 chèques (1 chèque de **95 €** encaissable en sept. 2019, 1 chèque de **80 €** encaissable en janv. 2020)

Je joins le règlement de l'adhésion à l'association d'un montant de 5 € + la participation aux cours d'un montant de € (chèques **à l'ordre de Mon Instant Zen**), en

1 chèque de € , encaissé en septembre

2 chèques de € et € , encaissés en septembre et janvier

J'autorise l'association à prendre des photos et à utiliser mon image à des fins non commerciales sur tout type de support (affiche, site internet, ...) pour la saison 2019/20 : oui non

Informations et recommandations

Les données nominatives collectées par ce bulletin sont destinées uniquement pour l'association. Conformément à l'article 40 de la loi « Informatique et libertés » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès de données vous concernant.

Avoir une tenue vestimentaire décontractée. Apporter un tapis, une couverture légère, un coussin ou petit oreiller, une bouteille d'eau, ce matériel n'étant pas fourni par l'association.

Au menu, des exercices de relaxation et de respiration, des visualisations, des exercices corporels pour amener une détente musculaire agissant sur notre état émotionnel et visant à apporter un apaisement du

stress et de l'anxiété, une méditation pour nous faire mieux vivre l'instant présent et amplifier la relaxation et le relâchement, et beaucoup d'autres techniques à découvrir.

Merci de prendre vos dispositions afin de respecter les règles de ponctualité.

Les dons faits à l'association Mon Instant Zen n'ouvrent pas droit à un avantage fiscal.

Une séance d'essai est possible le jeudi 5 septembre 2019 à la fin de laquelle vous pourrez compléter le bulletin d'adhésion et donner le règlement. Passée cette date, toute inscription sera définitive.

L'association sera présente **le dimanche 1^{er} septembre 2019 au Forum à St Marcellin, lors du Forum des associations de 13h30 à 18h pour les inscriptions.**

Pour plus de renseignements, nous contacter au 06 10 42 41 90 ou lors du Forum des Associations

Conditions d'inscription :

Le bulletin complet est à envoyer avec le règlement le plus tôt possible, au 19 septembre 2019 dernier délai, pour réserver votre place.

Les participants, en s'inscrivant, se jugent aptes à suivre les séances et participent sous leur pleine et entière responsabilité, sans que la responsabilité de l'intervenante puisse être mise en cause. L'intervenante se réserve le droit de demander à un participant d'interrompre la participation si elle ne le juge pas apte à poursuivre ou dans l'intérêt du groupe. Celui-ci sera alors remboursé au prorata du nombre de séances non effectuées. L'inscription est ferme, non remboursable en cas d'absence ou d'annulation du fait du participant, sauf raison médicale grave.

Dans le cas où le nombre de participants inscrits serait insuffisant, nous nous réservons le droit d'annuler le cours, les règlements seraient alors remboursés au prorata du nombre de séances restantes.

J'accepte les conditions générales d'inscriptions.

Je déclare n'avoir aucune pathologie contradictoire avec la pratique de la relaxation.

Je possède personnellement une assurance « responsabilité civile » .

Je déclare par la présente souhaiter devenir membre de l'association Mon Instant Zen et participer aux cours de relaxation collective animée par Patricia Véhier.

A ce titre, je déclare reconnaître l'objet de l'association Mon Instant Zen et en avoir accepté les statuts qui sont mis à ma disposition.

J'accepte de verser ma cotisation de 5 € due pour l'année 2019 / 20, en chèque ou en espèces.

J'ai pris conscience que c'est un engagement annuel (aucun remboursement, les chèques seront encaissés)

Fait à :

Le :

Signature (précédée de la mention « **lu et approuvé** ») :

Pour les mineurs, une autorisation parentale est nécessaire.

Contact : Patricia Véhier, praticienne bien-être en massage et relaxation,

Intervenante pour l'association Mon Instant Zen

06 10 42 41 90 - moninstantzen38@gmail.com <https://moninstantzen.jimdofree.com>

Association Mon Instant Zen

Association soumise à la loi du 1^{er} juillet 1901 et au décret du 16 août 1901

Préfecture de Grenoble (38)

Déclaration et enregistrement sous le numéro W 38 1019952

Siège social : 51 Rue de la Plaine, 38160 St Marcellin



