

**Cheminement en 5 étapes - «Quiétude de l'Être»**  
**De la multidimensionnalité à l'unité : un voyage aux confins de Soi**

**FICHE D'INSCRIPTION**  
pour le processus de janvier 2021 à mai 2021 en 5 rencontres

Nom,prénom.....Âge.....

Adresse.....

.....

Tél.....

Mail.....

**Je serai présent(e) aux 5 stages « Quiétude de l'Être»**  
**au centre : Laudatès 11 rue du Carrefour 78930 Breuil Bois Robert**  
**Tarif des rencontres : 240 € / 240 € / 240 € /240 € / 333 €**

Merci d'envoyer un chèque d'acompte de 140 € avec ce bulletin d'inscription à l'ordre de  
« Sandrine Michoud » à l'adresse suivante :

Sandrine Michoud 37 bd des Fossés 78580 MAULE

Les arrhes ne sont pas encaissées avant le stage mais en cas de désistement moins de 10 jours avant le 1<sup>er</sup> week-end

**Le solde sera à régler le 1er jour de chaque rencontre.**

✂.....



Pour tout renseignement :  
sandrine.michoud@free.fr  
06 60 94 26 79

Le stage est un moment propice pour aller à la rencontre de soi et des autres.

Pour votre confort, voici quelques conseils :

Être en tenue confortable, prendre un coussin, un zafu, un plaid, une polaire... tout ce qui peut vous être confortable et faire du bien !!

Penser à prendre de l'eau et votre repas pour le déjeuner (une cuisine équipée permet de réchauffer les plats)

Éviter les accessoires en métal (bijoux, ceinture...) et le parfum

Laisser la montre et le téléphone au vestiaire, afin d'entrer pleinement dans un autre espace-temps

Être dans la bienveillance avec soi-même : découvrir et reconnaître ses limites, se donner du temps pour évoluer... EN SE RESPECTANT

**Se faire du bien, c'est surtout se faire plaisir!**