

Reprise le **LUNDI 10 SEPTEMBRE 2018**[www.cesam.info](http://www.cesam.info)[catherine@cesam.info](mailto:catherine@cesam.info)**COURS D'ESSAI GRATUIT**

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

GOUVERNES Salle Lhuillier		BUSSY St GEORGES	GOUVERNES Salle Lhuillier				LAGNY sur MARNE Centre Aquatique Marne et Gondoire en EXTERIEUR (salle 1 <sup>er</sup> étage si pluie)	
Lundi		Mardi	Mercredi		Jeudi		Vendredi	
YOGA RESPIR' Souffle de la Vie	QI GONG et SANTÉ	MEDITATION Paix – Joie Bien-Être	HATHA YOGA et relaxation	TAI CHI Maîtrise de Soi	HATHA, YOGA Energie et santé	TAI CHI Wu Calme et Fluidité	QI GONG et VITALITÉ	YOGA PILATES
19h30 à 20h30	20h30 à 21h30	18h15 à 19h15	20h00 à 21h00	21h00 à 22h00	11h30 à 12h30	12h30 à 13h30	18h00 à 19h00	19h00 à 20h00

**LIEUX** \* **GOUVERNES** : Salle Lhuillier – salle sur l'angle de la mairie - Place de la mairie\* **BUSSY St GEORGES** : 24, salle de la Rodeade de la Croix St Georges (petit parking devant)\* **LAGNY sur MARNE** : Centre Aquatique, 35-43, rue Jean Mermoz – sur **ESPACE VERT**, ou **SALLE 1<sup>er</sup> étage** (si pluie)\* **TAI CHI CHUAN** et **QI GONG** : se munir de chaussons de gymnastique et chaussures de sport souples pour pratiquer dans le gymnase et dehors  
- prévoir l'achat de votre **TENUE** que nous vous procurerons.\* **MEDITATION – YOGA – PILATES** : se munir d'une tenue souple (en coton de préférence), un tapis de sol, un coussin plat et une petite couverture**Autres inscriptions** : Stages d'approfondissement, Ateliers Yoga parents/enfants Atelier d'Art et créativité Atelier philosophie et Art de vivre - Espace de présence au corps - Conférences, Retraites, Séminaires, Formations : informations et inscriptions tout au long de l'année.

➤ voir au dos pour les stages proposées sur les vacances scolaires

**INSCRIPTION et ADHESION CES'AM 2018 / 2019**

NOM ..... Prénom .....

Date de naissance ..... / ..... / ..... Profession .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Tel ..... Portable .....

Email .....@.....

**INSCRIPTIONS** (si règlement à l'ordre de Catherine PERNOT) **A : 250 € uniquement 1 cours** Activité : ..... et Jour / Horaire : .....

+ adhésion 20 € ○ (pour 1 activité, si règlement en chèque à l'ordre de l'association CES'AM)

 **B : 360 € ACCES LIBRE à tous les cours et GRATUITE de 3 stages des vacances + Offre d'un soin découverte massage thérapeutique d'1h à 40 € pour l'adhérent ayant choisi la formule à volonté à valoir de septembre 2018 à juin 2019**

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

 Tenue pour Qi Gong et Tai Chi Chuan **35 €** (si chèque règlement à l'ordre de Catherine PERNOT)

Le.....à.....

Signature

- **6 STAGES D'APPROFONDISSEMENT POUR ADHERENTS et NON ADHERENTS** proposées sur les vacances  
*Inscription obligatoire - 20 € le stage par participant (3 au choix gratuits dans le cadre de la formule à volonté)*

**Vacances TOUSSAINT**

- 1° LUNDI 29 OCTOBRE de 19h30 à 21h30 – YOGA / MEDITATION (diététique et santé)
- 2° MERCREDI 31 OCTOBRE de 20h à 22h – TAI CHI CHUAN style YANG (échauffement Qi gong)

**Vacances D'HIVER**

- 3° LUNDI 4 MARS de 19h30 à 21h30 – YOGA / MEDITATION (diététique et santé)
- 4 ° MERCREDI 6 MARS de 20h à 22h – TAI CHI CHUAN style du SABRE (échauffement Qi gong)

**Vacances DE PRINTEMPS**

- 5° LUNDI 29 AVRIL de 19h30 à 21h30 – YOGA / MEDITATION (diététique et santé)
- 6 ° MERCREDI 31 AVRIL de 20h à 22h – TAI CHI CHUAN style de L'EVENTAIL (échauffement Qi gong)

- **SEJOUR 'ENVIE D'UNE PAUSE'** au Moulin des Bouillons à Frétygny.

Après notre 1<sup>er</sup> séjour extra-ordinaire de bonheur, de joie, de partage simple et doux dans un site d'une très grande beauté, et avec nos pratiques à volonté dans des lieux très privilégiés, avec bateau, baignade, randonnée, vélo, veillée autour du feu... et la restauration d'une très grande qualité – Je vous invite à retenir et à vous pré-inscrire si vous le souhaitez, dès maintenant pour les dates au Moulin des Bouillons 2019 et 2020, comme nous resterons autour du même nombre d'inscrit de 15 personnes. Les places seront vite réservées compte tenu du coût très modeste : coût 480 € + frais d'hébergement pour chaque séjour (remise de 50 € pour les élèves de Catherine)

- **Du JEUDI 15 au MARDI 20 août 2109 soit 6 jours de 9h à 17h**
- **Du DIMANCHE 19 au VENDREDI 25 juillet 2020 soit 6 jours de 9h à 17h**

- **YOGA Parents / enfants : 1 dimanche par trimestre – Cours Aqua YOGA et PHOBIE**
- **Cycle de Projection de film au Cinéma LE CINQ à Lagny sur marne**
- **Rencontre intergénérationnelle : Pour un Art de vivre des relations épanouissantes**

**MODALITES D'INSCRIPTION**

Inscription pour un engagement annuel. 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 pour l'inscription d'1 personne**
- **Choix B ou pour règlement de 2 personnes au moins - possibilités jusqu'à 6 mensualités**
- **-15 € à partir du 2ème membre d'un même foyer fiscal**

*En chèque, les encaissements seront effectués début septembre 2018, janvier et avril 2019 (et novembre 2018, février et mai 2019 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 (PAS DE CENTIMES) 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 :	
<b>et pour règlement en 6 fois :</b>	
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**