



**IEM** Centre du mieux-être  
Ici et Maintenant

## FICHE D'INSCRIPTION Hiver-printemps 2021

Date limite : 2 semaines avant l'activité

**Adresse** : 600 avenue Oak, Saint-Lambert, J4P 2R6

Les cours se donnent au local MC-3 au 2<sup>e</sup> étage et sur WEB

### Cours **HEBDOMADAIRES**

- Méditation de la pleine conscience, (préalable les bases) – 12 sem. (\*)

**Mardi 19 janvier au 13 avril, de 19h30 à 20h45**

Si les cours peuvent être donnés en salle, ce sera les mardis soirs.

Une continuité WEB à ce moment-là pourra avoir lieu les mercredis soirs à la demande.

Si l'on ne peut pas se regrouper au Centre, alors ce sera via WEB en direct les mardis.

- Qi Gong santé -12 sem. (\*)

**Mercredi 20 janvier au 14 avril, de 10h30 à 11h45**

Si les cours peuvent être en salle, ce sera les mercredis matins et WEB en différé.

Autrement, ce sera WEB en direct les mercredis matins avec possibilité de réviser durant la semaine.

TARIFS : 12 cours pour 180 \$, à la carte pour 20\$ ou 6 cours consécutifs (du 19 janvier au 24 février ou du 9 mars au 14 avril) pour 102 \$

**(\*) pour tous les cours, il y aura relâche la semaine du 2 mars**

#### **Médecine chinoise**

- Journée séminaire  
de Médecine chinoise II,  
La ménopause,  
approche et soins.  
Théorie et pratique.

27 février 2021  
140 \$

NB. Pour le nouveau  
groupe de Médecine  
chinoise I, ce sera un  
en septembre.

#### **S É M I N A I R E S**

#### **Qi Gong – formation professeur ou approfondissement personnel**

- Nei Dan Qi Gong, séminaire : 2 jours  
Dates : 4 janvier et 13 février.  
280 \$ Pratique et approfondissement du Qi Gong interne  
et externe taoïste / les méditations de santé
- Qi Gong des sons, séminaire : 2 jours  
Dates : 13 mars et 10 avril  
280 \$ Pratique et approfondissement de l'utilisation des  
sons en Qi Gong

\*\*\* Les tarifs sont ceux à la carte.

**Les dates, les cours et formations peuvent être modifiés selon  
le nombre minimal de participants ou pour des raisons de logistique.**



**PROCÉDURE D'INSCRIPTION, 2 étapes :**

- 1) Il s'agit de remplir le bulletin d'inscription ci-bas et le déposer à l'entrée l'accueil au 600 avenue Oak, Saint-Lambert, J4P 2R6 ou l'envoyer par internet à info@centre-iem.org;  
  
et
- 2) Effectuer le paiement (qui confirme votre inscription), au choix :
  - a. par virement bancaire à info@centre-iem.org;
  - b. en argent comptant; ou
  - c. par chèque fait à l'ordre du « Centre IEM ».

**CENTRE DU MIEUX-ÊTRE ICI ET MAINTENANT**

Activité 1 : \_\_\_\_\_ Activité 2 : \_\_\_\_\_

HORAIRE : \_\_\_\_\_

Prénom, Nom: \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Reçu sur demande :  coupon (à joindre) : \_\_\_\_\_

***Une confirmation de la réception de paiement vous sera envoyée dans les plus brefs délais.***

***La confirmation et le rappel de l'activité se feront au plus tard une semaine avant le début du cours/atelier/séminaire.***