

## Fiche de renseignements IMP via ZOOM 2021

Interpersonal Mindfulness Program - Programme de Pleine Conscience interpersonnelle

### PLANNING DES CYCLES IMP

#### Cycle IMP via ZOOM du lundi 24 janvier au 21 mars 2022

- Réunion d'information préalable : Mercredi 22/12 ou mardi 18/01 de 18h30 à 20h
- Les lundis de 9h45 à 12h30 (1ère et 8ème séance de 9h45 à 12h45)
- Planning des 8 séances : 24 et 30 janvier, 7, 14, 28 février, 7, 14 et 21 mars
- Journée du cycle : Samedi 19 février de 9h30 à 17h00

#### Cycle IMP via ZOOM du mardi 25 janvier au 22 mars 2022

- Réunion d'information préalable : Mercredi 22/12 ou mardi 18/01 de 18h30 à 20h
- Les mardis de 19h00 à 21h45 (1ère et 8ème séance de 19h00 à 22h00)
- Planning des 8 séances : 25 janvier, 1, 8 et 15 février, 1, 8 15 et 22 mars
- Journée du cycle : Samedi 19 février de 9h30 à 17h00

### INTENTION DU PROGRAMME

- IMP est proposé sur le même format que MBSR à savoir 8 séances et une journée de pratique intensive. Le programme repose sur la pratique du Dialogue Conscient développé par Gregory Cramer. Le Dialogue Conscient est une pratique de méditation interpersonnelle qui permet de développer et maintenir un état de présence attentive et méditative au cœur du défi que représente les relations humaines et le langage.
- Les guidances du Dialogue Conscient sont couplées à des contemplations qui investiguent la condition de notre humanité partagée. Au travers de méditations guidées individuelles et en binôme, d'apports didactiques et d'échanges en groupe, nous apprivoisons les réactions de stress liées aux situations relationnelles, faisons l'expérience du pouvoir de la pleine conscience établie mutuellement et explorerons l'intégration des aspects relationnels de la pleine conscience dans notre vie quotidienne.
- IMP est un programme d'approfondissement destiné aux personnes ayant suivi un premier programme en 8 semaines basé sur la Pleine Conscience ou ayant une pratique de méditation régulière depuis au moins un an.
- IMP via ZOOM est une adaptation du programme IMP en présentiel répondant aux contraintes de l'enseignement et de la pratique à distance.

### PROCESSUS D'INSCRIPTION

- Participer à la réunion d'information préalable (inscription sur notre site internet) ou avoir eu un entretien avec l'instructeur.
- Remplir votre fiche d'inscription en ligne et établir le contrat ou la convention de formation.
- Régler votre participation selon les modalités proposées au verso.
- A réception de votre dossier d'inscription et de votre règlement, votre inscription définitive vous sera confirmée par courriel.
- Au terme de la formation, vous recevrez une attestation de participation et une facture.

## RECOMMANDATIONS POUR VOTRE PARTICIPATION

- L'assiduité aux séances (hebdomadaires et journée de pratique) est un élément essentiel pour bénéficier du programme et pour la dynamique de groupe. Nous comptons sur votre présence et vous recommandons vivement de faire votre possible pour maintenir cette assiduité pendant toute la durée des 8 semaines.
- Pratiquer entre les séances est le second élément clé de l'expérience IMP et une part importante des fruits que vous en retirerez. Nous vous invitons à considérer cet engagement et à faire votre possible pour le maintenir.
- Enfin, nous vous invitons à vous engager dans ce programme avec ouverture et curiosité pour explorer la manière de développer la pleine conscience dans votre vie relationnelle.

## TARIFS & MODALITES DE PAIEMENTS

Nous avons à cœur de rendre ce programme et la pratique du Dialogue Conscient accessibles en proposant une échelle de trois tarifs. Merci autant que possible de participer à hauteur de vos moyens (et en envisageant la possibilité d'échelonner votre règlement) afin de contribuer à la viabilité de nos propositions.

- Plein tarif : 450€ – Tarif réduit 1 : 350€ – Tarif réduit 2 : 250€

*Votre participation comprend les 29,5h de formation via zoom, les dossiers pédagogiques adressés à l'issue de chaque séance par email et l'engagement de votre enseignant !*

**Pour les indépendants/TPE/association (- de 5 salariés) ne faisant pas appel à un financement tiers**, le tarif est identique aux tarifs particuliers équilibré ou soutenant.

**Pour les indépendants/TPE/association/entreprise faisant appel à un financement tiers ou salariés d'une entreprise pouvant financer votre formation** (hors CPE), merci de nous consulter pour l'établissement d'une convention de formation et connaître les tarifs applicables selon la taille de votre structure.

**Paiement par virement (notre préférence pour sa légèreté administrative)**

- Pour régler par virement bancaire, voici nos coordonnées bancaires

**LBCM SARL : BIC BREDFRPPXXX – FR76 1010 7001 3700 7160 5127 661**

## Conditions d'annulation et de remboursement

- Si l'annulation de votre inscription est signifiée au moins 15 jours avant le début du programme, le prix du programme vous sera remboursé intégralement.
- Si l'annulation survient entre 15 jours avant et le début du programme, 50% du prix du programme vous sera remboursé.
- Si l'annulation survient après le début du programme, la totalité du prix est due.

## CONTACT DE L'ENSEIGNANT

Pour toute question, vous trouverez nos coordonnées dans le pied de page ci-dessous.