**Mindfulness-Based Stress Reduction  La Réduction du Stress par la Pleine Conscience**

**MBSR - Formulaire de renseignement & d'inscription en 2 parties**

**Partie 1 : INFORMATION**

**Séance information et orientation :** Présentation du programme MBSR, intention, pédagogie, indications-contre-indications, bénéfices & science et premières expériences de pratiques.

* **Samedi 21 octobre de 11h à 13h**
* **Lieu : Cour des Shadoks, 71 rue du Faubourg Saint Antoine 75011 Paris (Escalier E – 3ème étage gauche)**
* En fin de réunion, l’instructeur sera disponible pour un entretien individuel afin de finaliser l’inscription.

**Cycle MBSR :**

* **20 novembre 2017 au 15 janvier 2018, les lundis de 19h30 à 22h00(Séances 1 & 8 19h à 22h)**
* **Planning des 8 séances : 20 et 27 novembre, 4, 11 et 18 décembre, 2 (mardi), 8 et 15 janvier (pause le 25 décembre)**
* **Une journée de pratique intensive : dimanche 7 janvier 2018 de 9h30 à 17h00**
* **Intervenant : Le programme sera animé par Dominique Retoux, instructeur MBSR**
* **Lieu : Ibis Gare de Lyon, 41 avenue Ledru Rollin, Paris 12ème - Métro/RER Gare de Lyon, Bastille, Quai de la Rapée**

**Le processus d’inscription au cycle MBSR :**

1. Nous vous invitons à participer à la séance information et orientation associée au cycle vous permettant de rencontrer l’instructeur et pour que vous soit présenté le programme, sa pédagogie et ce que vous pouvez en attendre.
2. Un entretien individuel est proposé afin de mieux comprendre vos attentes et vérifier ensemble qu’il n’y a pas de contre-indication à votre participation. Celui-ci peut avoir lieu par téléphone avant, au moment ou après la séance information et orientation MBSR.
3. Nous vous invitons enfin à remplir, signer et renvoyer le questionnaire du début de programme (*page 3 et 4*) accompagné de votre règlement (*Modalités de paiement en page 2*)
4. A réception de votre dossier, nous vous confirmons votre inscription par courriel.
5. Si nécessaire, ce processus pourra être ajusté (ex : vous avez déjà participé à une réunion d’information ou un atelier de découverte, date de la séance d’information dépassée, etc…)

**Recommandations pour votre participation :**

* L’assiduité aux séances (hebdomadaires et journée de pratique) est un élément essentiel pour bénéficier du programme. Nous vous recommandons vivement de faire votre possible pour maintenir cette assiduité pendant toute la durée des 8 semaines.
* L’assiduité aux pratiques quotidiennes à domicile (45 à 60 minutes par jour) est le second élément clé de l’expérience proposée par MBSR et une part importante des fruits que vous en retirerez. Nous vous invitons à bien considérer cet engagement et à faire votre possible pour le maintenir. Nous vous soutiendrons dans cette intention.
* Enfin, MBSR, plus qu’un programme, est un voyage dans lequel nous vous invitons à vous engager avec bienveillance, ouverture et curiosité pour explorer la manière d'appliquer la pleine conscience dans la variété des défis émanant de situations médicales ou psychologiques, et des stress de la vie d'ordre privé ou professionnel.

**Votre inscription comprend :**

* La participation à la séance information et orientation MBSR (selon contexte)
* Un entretien téléphonique individuel préalable
* Les 8 séances hebdomadaires et à la journée de pratique (soit 28 heures environ)
* Les enregistrements MP3 et le manuel de pratique à domicile
* Une attestation de participation à l’issue du programme

**Quelques informations pratiques :**

* Pour les sessions, il est préférable de prévoir une tenue vestimentaire souple et confortable permettant les mouvements
* Prévoir un « Lecteur » MP3 (smartphone, ordinateur…) et d’un accès à internet pour télécharger les pratiques guidées
* La salle est équipée de chaises. **Merci de vous munir d’un tapis de yoga pour les pratiques en mouvement** et d’un coussin de méditation si vous souhaitez pratiquer l’assise sur un coussin.
* Si vous souhaitez vous procurer un tapis de yoga et/ou un coussin de méditation qui pourront vous servir également pour vos pratiques à domicile, voici quelques adresses (Nous recommandons les coussins à base d’épeautre ou de sarrasin) :
  + Chin Mudra <http://www.chin-mudra.com/>
  + Blue Banyan <http://bluebanyan.fr/>
  + Lotus Design <https://www.lotus-design.com/fr/coussins-de-meditation/>
  + Boutique ZEN 175, rue de Tolbiac, 75013 Paris

**Modalités de paiements :**

Le tarif de la réunion d’information et d’orientation est de **10€ TTC**

Le tarif du cycle est de :

* **450 € TTC pour un particulier**
* **450 € HT soit 540 TTC pour les indépendants et les professions libérales récupérant la TVA**.
* **Si votre formation est prise en charge par votre entreprise** au titre de la formation professionnelle merci de nous consulter pour connaître le tarif appliqué.

Une contrainte financière ne doit pas être un frein à votre engagement dans cette démarche. Vous pouvez nous contacter pour étudier ensemble les modalités les plus appropriées à votre situation.

Votre inscription sera confirmée par email dès réception du questionnaire de début de programme (page 3 et 4), ainsi que de votre règlement.

**Paiement par chèque à l’ordre de LBCM SARL :**

* Celui-ci peut s'effectuer lors d'une séance d'information ou être envoyé à :

**LBCM SARL, 71 rue du Faubourg Saint Antoine, 75011 Paris.**

Un paiement en deux chèques est possible. Le deuxième chèque sera alors encaissé après la 4ème séance du programme.

**Paiement par virement :**

Si vous préférez régler par virement bancaire, veuillez trouver ci-dessous les coordonnées bancaires :

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

**Conditions d’annulation et de remboursement :**

* Si l’annulation de votre inscription est signifiée par écrit au moins 15 jours avant le début du programme. Le prix du cycle vous sera remboursé intégralement.
* Si cette annulation survient entre 15 jours avant et le début du programme, 50% du prix du cycle vous sera remboursé.
* Si cette annulation survient après le début du programme, la totalité du prix du cycle est conservée.

**Contacts :** Pour toute question, vous pouvez me contacter par courriel ou par téléphone.

**Dominique Retoux dominique@pleinementconscient.com - 06 27 47 60 96**

**MBSR - Formulaire de renseignement & d'inscription**

**Partie 2 : questionnaire de début de programme**

Ce questionnaire est confidentiel et a pour intention de préparer au mieux le déroulement du programme. Il nous permet d’identifier d'éventuelles zones d’attention et peut ouvrir à un échange pour clarifier les questions que les participants ou l’instructeur souhaiteraient aborder. Si certaines questions vous posent problème, n’hésitez pas à le mentionner et nous pourrons simplement échanger oralement à ce sujet.

Nom : ….........................................................................

Prénom : ….........................................................................

Adresse postale : ….........................................................................

….........................................................................

Téléphone (de préférence mobile) : ….........................................................................

Adresse mail : …..........................................................................

Comment avez-vous découvert ce programme ?

Quelle est votre motivation pour vous engager dans un programme MBSR ? Quelles sont vos attentes ?

Qu’est-ce qui vous procure le plus de plaisir ?

Qu’est-ce qui compte le plus pour vous ?

Qu’est-ce qui vous inquiète le plus ou quels sont les aspects les plus stressants dans votre vie ?

Problèmes physiques rendant difficile des mouvements doux, la marche et/ou l’assise :

Pratiquez-vous un exercice physique ? Lequel ?

Comment est votre sommeil ?

Au cours des cinq dernières années, avez-vous bénéficié d’un accompagnement psychologique ? Si oui de quel type ?

Êtes-vous actuellement sous traitement ?

Avez-vous une relation de dépendance avec une ou plusieurs substances (tabac, alcool, drogue)?

D’une manière générale, nous vous invitons à nous informer des aspects de votre vie qui, selon vous, pourraient interférer avec votre participation au programme :

En cas de suivi psychologique : Je m’engage à informer mon psychiatre ou médecin référent de mon intention de participer à ce programme. Je reconnais par ailleurs qu’il s’agit d’un outil éducatif et préventif ne pouvant se substituer à un accompagnement psychothérapeutique ou à un traitement, que je m’engage à ne pas interrompre, sans avis médical.

Coordonnées de mon psychiatre ou médecin référent (optionnel) :

D'autres informations que vous souhaiteriez partager avec nous ?

Après avoir pris connaissance de l’ensemble des informations concernant le programme MBSR et des modalités d’inscription (pages 1 & 2), je confirme mon souhait de m’inscrire au programme. Je comprends que ma participation est entièrement volontaire et que je suis libre de m'en désister à tout moment. A ce jour, je planifie de participer à toutes les séances et de pratiquer, comme le programme MBSR le propose, 45 à 60 minutes par jour entre les séances.

**Date et signature :**