

## Fiche de renseignement MBSR pour le participant

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

### REUNIONS D'INFORMATION & D'ORIENTATION :

- Dates : **Vendredi 18 octobre 2019 de 19h30 à 21h30**
- Lieu : **Studio Om Sweet Om n°17, 17 rue Camille Desmoulins, 75011 PARIS**
- Tarif : **20 €** (qui comprend l'entretien individuel)

### CYCLE MBSR :

- Du **4 novembre 2019 au 21 décembre 2019** - Les lundis de 19h30 à 22h00
- \*1<sup>ère</sup> séance 19h30 à 22h30, 8<sup>ème</sup> séance samedi 21 décembre 9h30-12h30
- Planning des 8 séances : 4, 11, 18, 25 novembre, 2, 9, 16, 21 décembre 2019  
(dernière séance exceptionnellement un samedi matin 9h30-12h30)
- Une journée de pratique intensive : Samedi 14 décembre de 9h45 à 17h15
- Lieu : Studio Om Sweet Om n°19, 19 rue Camille Desmoulins 75011 PARIS  
(Pour la journée : l'Espace City'Zen Paris - Parc Floral du Bois de Vincennes)
- Tarif : **480 € TTC** (tarif pour particuliers, tarifs professionnels voir page 2)

### LE PROCESSUS D'INSCRIPTION ET DE PARTICIPATION A UN CYCLE MBSR :

- Nous vous proposons de participer à une réunion d'information associée au cycle MBSR vous permettant de rencontrer le/les instructeur(s) et pour que vous soit présenté le programme, sa pédagogie et ce que vous pouvez en attendre.
- A votre demande ou à la nôtre, un court entretien individuel pourra être proposé afin de vérifier ensemble qu'il n'y a aucun obstacle à votre participation.
- Pour confirmer votre inscription nous vous invitons à remplir, signer et renvoyer le questionnaire du début de programme (par courriel ou courrier) accompagné de votre règlement (par virement ou chèque, détails modalités de paiement page 2).
- A réception de votre dossier, nous vous confirmons votre inscription par courriel.
- Si nécessaire, ce processus pourra être ajusté (ex : vous avez déjà participé à une réunion d'information ou atelier de découverte, date de la réunion 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.
- Pratiquer entre les séances (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 considérer cet engagement et à faire votre possible pour le maintenir. Nous vous soutiendrons dans cette intention.
- Enfin, nous vous invitons à vous engager dans ce programme avec ouverture et curiosité pour explorer la manière de développer la pleine conscience dans vos vies.

### VOTRE INSCRIPTION COMPREND :

- La présence aux 8 séances hebdomadaires et à la journée de pratique, représentant un volume de 28 heures environ
- Un court entretien individuel de début de cycle et l'accompagnement de l'instructeur durant le programme
- Les enregistrements mp3 et le manuel de pratique à domicile
- Une attestation de participation à l'issue du programme (à votre demande)

## TARIFS & MODALITES DE PAIEMENTS :

Le tarif du cycle est de :

- 480 € TTC pour un particulier
- 480 € HT soit 576 TTC pour les professionnels 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.

*Un problème financier 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.*

Paiement par virement :

- Pour régler par virement bancaire, voici nos coordonnées bancaires :

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

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, 126, Boulevard Voltaire, 75011 Paris.

Votre chèque sera encaissé à l'issue de la 1ère séance. Un paiement en deux chèques est possible. Le 2ème chèque sera alors encaissé après la 4ème séance du programme.

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 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 DE/DES INTERVENANT(S) :

Pour toute question, vous pouvez nous contacter par courriel ou par téléphone.

- **Inken Dechow** Tel. : 06 26 99 97 84  
Courriel: [inken@pleinementconscient.com](mailto:inken@pleinementconscient.com)

## MATERIEL :

- La tenue vestimentaire adaptée : vêtements confortables
- La salle est équipée de chaises, de coussins de méditation et tapis de yoga et vous pouvez également apporter votre matériel s'il a votre préférence
- Lecteur mp3 et accès à internet pour le téléchargement des enregistrements MP3
- Trois propositions pour vous procurer si besoin/envie un tapis de yoga et/ou un coussin de méditation pour vos pratiques à domicile (Nous recommandons les coussins en balle 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