

## 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 : **mercredi 6 avril 2022 de 19h à 21h30**
- Lieu : **en ligne via zoom**
- Tarif : **20 € (vous pouvez réserver votre place [sur cette page](#))**

### CYCLE MBSR :

- Les **mercredis soir du 13 avril au 15 juin 2022**, de 19h à 21h30 (*1<sup>ère</sup> et 8<sup>ème</sup> séances de 19h à 22h*)
- Planning des 8 séances : **13, 20, 27 avril, 11, 18, 25 mai, 8, 15 juin 2022**
- Une journée de retraite : **Dimanche 5 juin 2022 de 9h30 à 16h30**
- Lieu : **en ligne via zoom**
- Enseignants : **Inken Dechow**, enseignante MBSR certifiée par le Center for Mindfulness, UMASS, formée à la transmission en ligne par l'ADM et le Mindfulness Center de l'Université Brown
- Tarif : **460 € TTC (tarif pour particuliers)**
- Pour plus d'information sur le programme MBSR : <http://www.pleinementconscient.com/mbsr.html>

### LES CONDITIONS D'INSCRIPTION ET DE PARTICIPATION A UN CYCLE MBSR :

- Avoir assisté à une séance d'information & d'orientation MBSR. A défaut, avoir eu un entretien individuel téléphonique avec un des instructeurs.
- Remplir le [formulaire de pré-inscription confidentiel MBSR](#) en ligne
- Vous assurer de pouvoir participer à toutes les séances pour bénéficier de l'évolution progressive du stage et se réserver 45 à 60 minutes par jour pour les exercices à domicile quotidiens : pratiques formelles & informelles. La pratique quotidienne sera un des éléments clés de l'expérience proposée par MBSR et une part importante des fruits que vous en retirerez.
- Enfin, nous vous invitons à vous engager dans ce programme avec ouverture, curiosité et bienveillance envers vous-mêmes 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 instructeurs durant le programme
- Les audios 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 :

- 460 € TTC pour un particulier

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.*

Votre inscription sera confirmée par courriel dès réception du contrat de formation signé et de votre règlement.

Un paiement en deux fois est possible avec règlement de 50% à l'inscription et 50% avant le terme du programme.

**Paiement par virement :**

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

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

En cas de désistement à plus de 8 jours francs avant le démarrage du programme le paiement sera remboursé. Ce délai passé aucun remboursement ne pourra être fait.

## CONTACTS :

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

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

## MATERIEL :

- Un endroit calme et privé
- Un ordinateur ou tablette avec caméra, connexion internet pour les séances zoom
- Une tenue vestimentaire confortables
- En fonction de votre préférence, vous pouvez méditer sur une chaise, un coussin ou banc de méditation. Pour certaines pratiques vous auriez besoin d'un tapis de yoga et la place pour vous allonger.
- Ordinateur, tablette ou smartphone pour écouter/télécharger les audios

## POUR LES SEANCES EN LIGNE :

- Merci de lire également et avant la première séance les **recommandations pour les séances zoom** [sur cette page](#).