



Fiche de renseignement MSC intensif 26 au 30 janvier 2022 à l'Espace City'Zen Parc Floral Paris

Mindful Self-Compassion • Autocompassion en Pleine Conscience

REUNION D'INFORMATION :

- Date : **lundi 17 janvier 2022 de 19h à 21h**
- Lieu : **en ligne via zoom**
- Tarif : **20€ (vous pouvez réserver votre place [sur cette page](#))**

CYCLE MSC INTENSIF :

- Du **mercredi 26 au dimanche 30 janvier 2022**
- **Horaires :**
 - Mercredi 26 janvier : 14h30 à 18h00 (accueil dès 14h)
 - Jeudi 27 janvier : 9h30 à 13h00 et 14h30 à 18h00
 - Vendredi 28 janvier : 9h30 à 13h00 et après-midi libre
 - Samedi 29 janvier : 9h30 à 13h00 et 14h30 à 18h00
 - Dimanche 30 janvier : 9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00
- Enseignants : **Inken Dechow & Dominique Retoux**, instructeurs MSC certifiés, formés par le Center for MSC à la transmission du MSC intensif
- Tarif : **580€ (tarif particulier, -20€ pour les personnes ayant réglé la réunion d'information)**

VOTRE INSCRIPTION COMPREND :

- La présence aux 8 sessions qui composent la formation MSC intensif, représentant un volume de formation de 27 heures.
- L'accompagnement par deux instructeurs certifiés
- L'ouvrage « **Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience** »
- Une attestation de participation à l'issue du programme



MODALITES D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT :

- Votre inscription sera confirmée par courriel après réception :
 - Du [formulaire de pré-inscription confidentiel MSC](#) en ligne
 - Du **contrat de formation** signé que nous vous ferons parvenir
 - De **l'acompte de 180€**.
- Coordonnées bancaires : **LBCM SARL - IBAN FR76 1010 7001 3700 7160 5127 661**
- Le **solde de 400€** est à régler au début de la formation par virement ou par chèque.
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
- **Dominique Retoux** Tel. mobile : 06 27 47 60 96
- Courriel : contact@pleinementconscient.com



LOGISTIQUE : SE RENDRE A L'ESPACE CITY'ZEN & DEJEUNER

- Pour vous rendre à l'Espace City'Zen : *voir plan en annexe*
- Du thé, café et des collations vous seront offerts lors des pauses
- Pour les déjeuners :
 - Vous pouvez apporter votre déjeuner à déguster à l'Espace City'Zen ou dans le Parc ou
 - Déjeuner dans un des restaurants du Parc Floral ou de Vincennes

PROTOCOLE SANITAIRE :

- Le protocole sanitaire et les gestes de protection que nous proposons à appliquer dans l'Espace City'Zen sont : le pass sanitaire qui vous sera demandé à votre arrivée le 1^{er} jour, respect des 3 m² par personne, le port du masque dans les espaces communs, la désinfection des mains, l'aération régulière des salles.
Le protocole détaillé de l'Espace City'Zen peut être consulter [ici](#)

MATERIEL A APPORTER :

- L'Espace City'Zen met à disposition des chaises.
- Merci d'apporter :
 - Votre coussin/ banc de méditation si vous souhaitez méditer près du sol
 - Un tapis de yoga ou autre support pour pouvoir vous allonger si besoin
 - Tout matériel personnel vous permettant d'être confortablement installé.



Si vous voyagez de loin et souhaitez un prêt de matériel, merci de nous le communiquer

- **Des vêtements chauds et anti-pluie** pour rester confortables quand nous aérons la salle et pour des pratiques dehors
- **Cahier et stylo pour les exercices écrits**

Au plaisir de vous retrouver ! 😊