

Fiche de renseignement MSC intensif résidentiel

Mindful Self-Compassion • Autocompassion en Pleine Conscience

REUNION D'INFORMATION (facultatif) :

- Date : [lundi 23 janvier 2023](#) de 19h00 à 21h00 - Lieu : [en ligne via zoom](#)
- Tarif : 20€ (vous pouvez réserver votre place [sur billetweb](#))

CYCLE MSC INTENSIF :

- Du mercredi 3 mai 17h00 au lundi 8 mai 2023 13h30
- Horaires des séances de formation :
 - Mercredi 3 mai : 17h30 à 19h30 (*accueil dès 16h*)
 - Jeudi 4 au dimanche 7 mai : 9h00 (*9h30 le jeudi*) à 12h30 et 15h00 à 18h30 (*Samedi après-midi libre*)
 - Lundi 8 mai : 9h30 à 12h30, Clôture après le déjeuner

Le programme MSC intensif est : intensif ! Nous vous recommandons de ne pas prendre d'autres engagements pendant le stage et de prévoir des temps de repos.

- Enseignant·es : **Inken Dechow & Dominique Retoux**, certifié·es par le Center for MSC à la transmission du programme MSC intensif
- Tarif : 580€ (tarif particulier, hors hébergement)

VOTRE INSCRIPTION COMPREND :

- La présence aux 9 sessions qui composent la formation MSC intensif, représentant un volume de formation de 29 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 DE PAIEMENTS :

- Votre inscription sera confirmée par courriel dès réception :
 - Du [formulaire de pré-inscription confidentiel MSC](#) en ligne
 - Du [contrat de formation signé](#)
 - 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.

Les modalités de règlement et conditions d'annulation sont détaillées dans le contrat de formation.

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



HEBERGEMENT & REPAS :

- La formation, l'hébergement et les repas auront lieu au **Moulin des Bouillons, 28480 FRETIGNY.**
- **Tarifs pour l'hébergement en chambre partagée, pension complète (repas végétariens) :**
 - Hébergement en chambre double 75€/jour/personne
 - Hébergement en chambre triple 68€/jour/personne

TRANSPORTS :

- Pour vous rendre au Moulin en transport en commun :
 - Paris Montparnasse – La Loupe. Départ 15h06, arrivée 16h32 (Tarif : 10 à 21€)
 - En fonction du nombre de personne arrivant en gare à 16h32 un taxi partagé peut être organisé (Tarif par personne aller-retour entre 22 et 15€)
- Pour repartir du Moulin en transport en commun :
 - La Loupe - Paris Montparnasse. Départ 14h29, arrivée 15h53 (Tarif : 21€)
 - Taxi partagé
- Pour connaître l'accès en voiture, vous trouvez le [plan sur le site du Moulin](#).

MATERIEL A APPORTER :

- Le Moulin met à disposition des tapis de yoga, petits coussins de sol et plaids
- Merci d'apporter :
 - Votre coussin/ banc de méditation si vous souhaitez méditer près du sol, ainsi que tout matériel personnel vous permettant d'être confortablement installé
 - **Des vêtements chauds** pour rester confortables quand nous aérons la salle de méditation et pour des pratiques dehors
 - Des bonnes chaussures et vêtements anti-pluie pour des marches dehors
 - **Cahier et stylo pour les exercices écrits**

Au plaisir de vous retrouver ! 😊