

## Fiche de renseignement MSC intensif résidentiel

3 au 8 mai 2021 au Moulin des Bouillons

Mindful Self-Compassion • Autocompassion en Pleine Conscience

### REUNION D'INFORMATION :

- Date : [lundi 17 janvier 2022](#) ou [mardi 26 avril 2022](#) de 19h00 à 21h00
- Lieu : [en ligne via zoom](#)
- Tarif : 20€ (vous pouvez réserver votre place [sur billetweb](#))

### CYCLE MSC INTENSIF :

- Du **mardi 3 au dimanche 8 mai 2022**
- **Horaires :**
  - Mardi 3 mai : 14h30 à 18h00 (*accueil dès 11h, déjeuner sur place possible*)
  - Mercredi 4 et jeudi 5 mai : 9h00 à 12h30 et 15h00 à 18h30
  - Vendredi 6 mai : 9h00 à 12h30 et après-midi libre
  - Samedi 7 mai : 9h00 à 12h30 et 15h00 à 18h30
  - Dimanche 8 mai : 9h30 à 12h30, Clôture après le déjeuner
- Enseignants : **Inken Dechow & Dominique Retoux**, instructeurs MSC certifiés, formés par le Center for MSC à la transmission du MSC intensif
- Tarif : **580€** (tarif particulier, hors hébergement -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 31 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.  
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](mailto:contact@pleinementconscient.com)



### HEBERGEMENT & REPAS :

- La formation aura lieu au **Moulin des Bouillons, 28480 FRETIGNY**
- **Tarifs :**
  - Hébergement en chambre single 80€/jour/personne
  - Hébergement en chambre double 70€/jour/personne
  - Hébergement en chambre triple 60€/jour/personne
  - *Déjeuner du mardi 3 mai (optionnel) : 15€*

### TRANSPORTS :

- Pour vous rendre au Moulin en transport en commun :
  - Paris Montparnasse – La Loupe. Départ 9h06, arrivée 10h28 (Tarif : 10 à 21€)
  - En fonction du nombre de personne arrivant en gare à 10h28 nous pourrions organiser un taxi partagé (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](#).
- Pour venir en train, l'horaire qui convient le mieux pour les personnes qui viennent ou passent par Paris :
  - Départ Paris-Montparnasse 11:06 arrivée à La Loupe à 12:32.
- Le trajet entre la gare de La Loupe et le Moulin peut être organisé en taxi collectif.
- L'horaire qui convient le mieux pour le retour :
  - Départ La Loupe à 14:30, arrivée Paris-Montparnasse à 15:53

### PROTOCOLE SANITAIRE :

- Le protocole sanitaire et les gestes de protection que nous proposons à appliquer lors du séjour sont : le pass sanitaire qui vous sera demandé à votre arrivée le 1<sup>er</sup> jour, respect des 3 m<sup>2</sup> par personne, le port du masque dans les espaces communs, la désinfection des mains, l'aération régulière des salles.
- Un protocole sanitaire formalisant les gestes de protection à appliquer au Moulin vous sera soumis par courriel avant la formation.

### MATERIEL A APPORTER :

- Le Moulin met à disposition des tapis de yoga, petits coussins de sol et plaids (désinfectés).
- 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 ! 😊