

Fiche de renseignement MSC intensif résidentiel

Mindful Self-Compassion • Autocompassion en Pleine Conscience

REUNION D'INFORMATION (facultatif) :

- Date : [mardi 4 octobre 2022](#) de 19h00 à 21h00
- Lieu : [en ligne via zoom](#)
- Tarif : 20€ (vous pouvez réserver votre place [sur billetweb](#))

CYCLE MSC INTENSIF :

- Du **mardi 1er au dimanche 6 novembre 2022**
- **Horaires :**
 - Mardi 1^{er} novembre : 14h30 à 18h (*accueil dès 11h, déjeuner sur place possible*)
 - Mercredi 2 et jeudi 3 novembre : 9h00 à 12h30 et 15h00 à 18h30
 - Vendredi 4 novembre : 9h00 à 12h30 et après-midi libre
 - Samedi 5 novembre : 9h00 à 12h30 et 15h00 à 18h30
 - Dimanche 6 novembre : 9h30 à 12h30, Clôture après le déjeuner

Le programme MSC intensif est : intensif ! Nous vous recommandons de ne pas prendre d'autres engagement 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 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



HEBERGEMENT & REPAS :

- La formation aura lieu au **Moulin des Bouillons, 28480 FRETIGNY.**
- **Tarifs pour l'hébergement en chambre partagée, pension complète (repas végétariens) :**
 - Hébergement en chambre double 70€/jour/personne
 - Hébergement en chambre triple 60€/jour/personne
 - *Déjeuner du mardi 1^{er} novembre (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

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 ! 😊