



Fiche de renseignement MSC pour le participant

Mindful Self-Compassion • L'Auto-Compassion basé sur la Pleine Conscience

REUNIONS D'INFORMATION & DE DECOUVERTE :

- Date : **Mardi 14 janvier 2020 de 19h00 à 21h00**
- Lieu : **Studio Om Sweet Om n°19**, 19, rue Camille Desmoulins, 75011 PARIS
- Tarif : 20€ (comprenant l'entretien individuel)

CYCLE MSC :

- Du **28 janvier au 24 mars 2020** - Les mardis de 19h00 à 22h00.
- Planning des 8 séances : **28 janvier, 4, 11, 25, février, 3, 10, 17, 24 mars 2020**
- Une demi-journée de pratique intensive : **Samedi 7 mars 2020, 9h30 – 13h30**
- Intervenants : **Inken Dechow & Dominique Retoux**, instructeurs certifiés MSC
En fonction du nombre de participants le groupe sera animé par un ou deux instructeurs
- Lieu : **Studio Om Sweet Om n°19**, 19, rue Camille Desmoulins, 75011 PARIS
- Tarif : **480€ TTC** (tarif pour particuliers, tarifs professionnels voir page 2)
Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée. Au cas où le stage est complet, vous serez prévenu dès réception de votre inscription. Si le nombre de participants était insuffisant, nous réservons la possibilité de reporter ou d'annuler le stage.
- Pour plus d'information sur le programme MSC :
<http://www.pleinementconscient.com/msc.html>

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

- Avoir assisté à une séance d'information MSC. A défaut, avoir eu un entretien individuel téléphonique avec un des instructeurs.
- Vous assurer de pouvoir participer à toutes les séances pour bénéficier de l'évolution progressive du stage.
- Vous engagez à faire les exercices à domicile quotidiens : pratiques formelles & informelles d'environ 30 minutes par jour.
- Remplir, signer et renvoyer le Questionnaire Confidentiel MSC, accompagné de votre règlement (Tarifs & Modalités de paiement page 2)
- Enfin, nous vous invitons de vous engager dans ce programme avec l'intention de prendre soin de vous et d'explorer, avec bienveillance et curiosité, la manière d'appliquer l'auto-compassion et la compassion dans la variété des défis qui émane d'une vie humaine.

VOTRE INSCRIPTION COMPREND :

- La présence aux 8 séances hebdomadaires et à la demi-journée de pratique, représentant un volume de 26 heures environ
- Un court entretien individuel de début de cycle et l'accompagnement de l'instructeur durant le programme
- Les enregistrements MP3 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 programme est de :

- 480 € TTC pour un particulier
- 480 € HT soit 576 TTC pour les professionnels récupérant la TVA.

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 Questionnaire Confidentiel MSC et de votre règlement.

Paielement par virement :

Veuillez trouver ci-dessous les 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.

Paielement par chèque à l'ordre de LBCM SARL :

Celui-ci peut s'effectuer lors d'une séance d'information ou être envoyé à :

LBCM SARL, 126 Boulevard Voltaire, 75011 Paris.

Votre chèque sera encaissé à l'issue de la première séance ou retourné en cas de désistement à plus de 8 jours francs avant le démarrage du programme. Ce délai passé aucun remboursement ne pourra être fait.

Un paiement en deux chèques est possible. Le deuxième chèque sera alors encaissé après la 4^{ème} séance du programme.

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

MATERIEL :

- La tenue vestimentaire adaptée : vêtements confortables
- La salle est équipée de chaises, de coussins de méditation et tapis de yoga et vous pouvez également apporter votre matériel s'il a votre préférence
- Lecteur mp3 et accès à internet pour le téléchargement des enregistrements
- Trois propositions pour vous procurer si besoin/envie un coussin de méditation pour vos pratiques à domicile :
 - Chin Mudra: <http://www.chin-mudra.com/>
 - Blue Banyan : <http://bluebanyan.fr/>
 - Lotus Design: <https://www.lotus-design.com/fr/coussins-de-meditation/>
 - Boutique ZEN 175, rue de Tolbiac, 75013 Paris