



## Fiche de renseignement MSC pour le participant

Mindful Self-Compassion • Autocompassion en Pleine Conscience

### REUNION D'INFORMATION :

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

### CYCLE MSC :

- **Les mardis soir du 11 octobre au 6 décembre 2022 de 19h00 à 22h00**
- Planning des 8 séances : **mardis 11, 18, 25 octobre, 8, 15, 22, 29 novembre, 6 décembre 2022 (pause le 1er novembre)**
- Une demi-journée de pratique : **dimanche 20 novembre de 14h à 18h**
- Enseignant-es : **Inken Dechow & Dominique Retoux**, formé-es et certifié-es par le Center for MSC à la transmission du programme MSC
- Lieu : **en ligne via zoom**
- Tarif : **460€** (tarif pour particuliers)
- 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.
- Remplir le [formulaire de pré-inscription confidentiel MSC](#) en ligne
- Vous assurer de pouvoir participer à toutes les séances pour bénéficier de l'évolution progressive du stage et se réserver environ 30 minutes par jour pour les exercices à domicile quotidiens : pratiques formelles & informelles.
- Se procurer le livre « [Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience](#) » qui accompagnera la formation (19,95€ version papier, 16,99€ version numérique)
- 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'autocompassion 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 28 heures.
- L'accompagnement des enseignants MSC durant le programme.
- Le livret du participant MSC en format pdf.
- Une attestation de participation à l'issue de la formation (à votre demande).





## TARIFS & MODALITES DE PAIEMENTS :

**Le tarif du programme est de :**

- **460 €** pour un particulier

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 contrat de formation signé et de votre règlement.

Un paiement en deux fois est possible avec règlement de 50% à l'inscription et 50% avant le terme du programme.

**Paiement 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.

## 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)

## MATERIEL A PREPARER POUR LES SEANCES :

- Un endroit calme et privé
- Un ordinateur ou tablette avec caméra, connexion internet pour les séances Zoom
- Une tenue vestimentaire confortables
- En fonction de votre préférence, vous pouvez méditer sur une chaise, un coussin ou banc de méditation. Pour certaines pratiques, il peut être atutocompatissant de s'allonger sur un tapis de yoga ou matelas.
- **Cahier et stylo pour les exercices écrits**
- Lecteur mp3 (ordinateur/tablette/smartphone) pour télécharger les audios

## POUR LES SEANCES EN LIGNE :

- Merci de lire également et avant la première séance les recommandations pour les séances zoom [sur cette page](#).