

## Fiche de renseignements MBSR pour le participant

Mindfulness-Based Stress Reduction • La Réduction du Stress par la Pleine Conscience

### REUNION D'INFORMATION & D'ORIENTATION

- Dates : **Lundi 15 avril de 10h à 12h**
- Tarif : 20€ (réunion + entretien individuel)
- Lieu : Espace City'zen Paris, Parc Floral de Paris – Métro Château de Vincennes

### CYCLE MBSR

- **Lundi du 13 mai au 1 juillet 2019**- Les lundis de 10h00 à 12h30  
*\*Séances 1 et 8 de 9h30 à 12h30*
- Planning des 8 séances : 13, 20 et 27 mai, 3, 10, 17 et 24 juin, 1 juillet
- Journée de pratique intensive : Dimanche 16 juin de 9h45 à 17h15
- Lieu : Espace City'Zen Paris, Parc Floral de Paris – Métro Château de Vincennes
- Tarif : **480 € TTC** (tarif pour particuliers, tarifs professionnels voir page 2)

### PROCESSUS D'INSCRIPTION ET DE PARTICIPATION A UN CYCLE MBSR

1. Pour commencer, vous pouvez procéder à **votre pré-inscription** sans engagement en renseignant ce formulaire : <https://goo.gl/forms/u76oo5wPOPDOtPST2>
2. Nous vous proposons de **participer à une réunion d'information** associée au cycle MBSR pour rencontrer l'instructeur et que vous soit présenté le programme, sa pédagogie et ce que vous pouvez en attendre.
  1. A l'issue de la réunion d'information, un court **entretien individuel avec l'instructeur** sera proposé afin de vérifier qu'il n'y a pas de contre-indication à votre participation.
  2. **Pour soumettre votre inscription**, vous serez invité à remettre lors de la réunion d'information ou à adresser par email votre fiche d'inscription administrative à l'Espace City'Zen Paris et vos questionnaires confidentiels signés à l'instructeur (cf. contacts respectifs au verso) et à acquitter les frais d'inscription selon les modalités décrites au verso de ce document.
3. **Les inscriptions sont confirmées par ordre d'arrivée dès réception de l'ensemble de ces éléments** (Fiche d'inscription + questionnaire confidentiel + règlement).
4. Si nécessaire, ce processus pourra être ajusté (ex : vous avez déjà participé à une réunion d'information ou atelier de découverte, date de la réunion dépassée, etc...)

### RECOMMANDATIONS POUR VOTRE PARTICIPATION

- L'assiduité aux séances (hebdomadaires et journée de pratique) est un élément essentiel pour bénéficier du programme. Nous vous recommandons vivement de faire votre possible pour maintenir cette assiduité pendant toute la durée des 8 semaines.
- Pratiquer entre les séances (45 à 60 minutes par jour) est le second élément clé de l'expérience proposée par MBSR et une part importante des fruits que vous en retirerez. Nous vous invitons à considérer cet engagement et à faire votre possible pour le maintenir. Nous vous soutiendrons dans cette intention.
- Enfin, nous vous invitons à vous engager dans ce programme avec ouverture et curiosité pour explorer la manière de développer la pleine conscience dans votre vie.

**Espace City'zen Paris**

SAS au capital social de 10 000€, déclarée au RCS de Nanterre N° SIRET 817 582 620 – Parc Floral de Paris / SEPE,  
Route du Champ de Manœuvre, 75012 Paris - [hello@cityzenparis.com](mailto:hello@cityzenparis.com) – 01 49 57 25 50

## VOTRE INSCRIPTION COMPREND

- La présence aux 8 séances hebdomadaires et à la journée de pratique, représentant un volume de 28,5 heures d'apprentissage.
- Le suivi par l'instructeur pendant la durée du cycle
- Les enregistrements mp3 et le manuel de pratique à domicile
- Une attestation de participation à l'issue du programme (à votre demande)

## INSCRIPTION, TARIFS & MODALITES DE PAIEMENTS

Le tarif du cycle est de :

- 480 € TTC pour un particulier ou un indépendant ne récupérant par la TVA.
- 480 € HT soit 576 TTC pour les indépendants récupérant la TVA.

Si votre formation est prise en charge par votre entreprise ou un financeur au titre de la formation professionnelle continue, merci de vous rapprocher de l'instructeur qui pourra établir une convention de formation et vous indiquer 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.*

**Paiement par virement** (notre préférence pour sa légèreté administrative) :

Pour régler par virement bancaire, voici nos coordonnées bancaires :

- BIC : CCOPFRPPXXX - IBAN : FR76 4255 9000 2841 0000 2263 066

**Paiement par chèque** :

Celui-ci peut s'effectuer lors d'une séance d'information à l'ordre de l'Espace City'zen Paris. Attention : remettre les chèques en main propre. **PAS D'ENVOI POSTAL** (la poste ne sait pas nous trouver de façon certaine sous les chênes, avec les écureuils).

Votre chèque sera encaissé à l'issue de la 1ère séance. Un paiement en deux chèques est possible. Le deuxième chèque sera alors encaissé après la 4ème séance du programme.

**Conditions d'annulation et de remboursement** :

- Si l'annulation de votre inscription est signifiée au moins 15 jours avant le début du programme, le prix du cycle vous sera remboursé intégralement.
- Si cette annulation survient entre 15 jours avant et le début du programme, 50% du prix du cycle vous sera remboursé.
- Si cette annulation survient après le début du programme, la totalité du prix du cycle est conservée.

## CONTACTS

Pour toute question, vous pouvez nous contacter par courriel ou par téléphone.

Dominique Retoux, instructeur, Tel. 06 27 47 60 96, [dominique@pleinementconscient.com](mailto:dominique@pleinementconscient.com)

Espace City'zen Paris - Tel. 01 49 57 25 50\* - [hello@cityzenparis.com](mailto:hello@cityzenparis.com)

*\*Le standard est ouvert tous les jours du mardi au dimanche de 10h à 12h30 et de 14h00 à 19h30. Le lundi de 14h à 19h30.*

### Espace City'zen Paris

SAS au capital social de 10 000€, déclarée au RCS de Nanterre N° SIRET 817 582 620 – Parc Floral de Paris / SEPE,  
Route du Champ de Manœuvre, 75012 Paris - [hello@cityzenparis.com](mailto:hello@cityzenparis.com) – 01 49 57 25 50