



MBSR TOULOUSE

Méditation de Pleine Conscience Mindfulness

MODALITÉS D'INSCRIPTION AU PROGRAMME MBSR ET TARIFS

Nous vous invitons à prendre le temps de lire ces quelques lignes sur les modalités d'inscription à un cycle MBSR, les tarifs et diverses recommandations:

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- ★ Nous recommandons aux personnes souhaitant suivre le cycle MBSR de suivre la séance d'information et d'orientation préalable. Cette séance permet de mieux comprendre l'intention du programme, de rencontrer l'enseignant et une partie des participants avec qui vous allez cheminer pendant 8 semaines, de découvrir la salle.
- ★ Un entretien avec l'enseignant est nécessaire avant de finaliser l'inscription afin de vérifier ensemble qu'il n'y a aucune contre-indications à votre participation .
- ★ L'inscription au programme MBSR est confirmée par e-mail après l'entretien et réception de l'acompte au règlement.

TARIFS 2018/2019 ET MODALITÉS DE RÈGLEMENT:

- ★ Frais de participation à la séance d'information: 10€ (Remboursé si inscription au cycle MBSR)
 - ★ Frais pour l'entretien préalable individuel: 10€ (Remboursé si inscription au cycle MBSR)
 - ★ Inscription au programme MBSR: 450€.
 - ★ Un chèque d'acompte de 80 € est à régler au moment de votre inscription (libellé à l'ordre de « Olivier Lelouch ») ; il n'est ni remboursable ni transférable.
 - ★ Le solde est à régler en totalité une semaine avant la première séance. Des aménagements concernant les dates d'encaissement peuvent être prévus si nécessaire .
 - ★ En cas d'annulation avant le démarrage du programme, l'acompte de 80€ est conservé. En cas d'annulation une fois le programme entamé, aucun remboursement ne sera effectué .
 - ★ Un problème financier ne doit pas être un barrage à votre engagement dans cette démarche. Consultez-nous pour étudier les modalités les plus appropriées à votre situation.
- Votre inscription comprend:
- ★ La participation aux 8 sessions et à la journée entière de pratique, soit environ 28 heures.
 - ★ Le manuel pédagogique et les enregistrements de méditation pour la pratique à domicile.
 - ★ La disponibilité de l'enseignant pendant les 8 semaines.

RECOMMANDATIONS

Il est important de s'assurer de pouvoir participer à toutes les séances afin de bénéficier de l'évolution progressive du stage. Si vous devez manquer plus de deux séances, il est préférable de reporter votre participation sur une autre session.

Prévoyez de consacrer quotidiennement de 45 à 60 minutes pour votre pratique à la maison. Cette pratique quotidienne est importante pour tirer les bénéfices du programme MBSR.

Vous aurez besoin d'un accès internet et/ou d'un lecteur MP3 pour télécharger et écouter les enregistrements des méditations guidées.

- ★ Prévoir des vêtements confortables.
- ★ Il est important d'arriver à l'heure, c'est-à-dire si possible plusieurs minutes avant le démarrage de la séance. Merci de tenir compte de la circulation et des conditions de stationnement et de me joindre si vous savez que vous serez en retard ou absent(e).

Pour toute question ou pour vous inscrire, n'hésitez pas à me contacter :

Olivier Lelouch

olivier.lelouch@gmail.com

Tél: +33 6 86 45 57 26