



**Olivier Lelouch**  
**mail : [olivier.lelouch@gmail.com](mailto:olivier.lelouch@gmail.com)**  
**tél : 06 86 45 57 26**  
**[www.mbsr-toulouse.com](http://www.mbsr-toulouse.com)**

## **Modalités d'inscription aux programmes MBSR et MSC et tarifs**

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

### **Modalités d'inscription**

- Vous pouvez vous pré-inscrire par email ou sur le site [mbsr-toulouse.com](http://mbsr-toulouse.com) avec le formulaire en ligne.
- Un entretien - en général proposé par Zoom ou par téléphone - avec l'enseignant est nécessaire avant de finaliser l'inscription pour valider votre projet de suivre ce programme. Cet entretien est également l'occasion de poser les questions que vous pouvez avoir sur le programme et permet à l'enseignant de mieux comprendre votre besoin et vos attentes, de mieux connaître le groupe qui se constitue.
- L'inscription au programme est confirmée par e-mail après l'entretien et à réception de l'acompte au règlement.

### **Tarifs et modalités de paiement**

- Inscription au programme MBSR ou MSC en présentiel : 450 € TTC.
- Inscription au programme MBSR Online : 400 € TTC
- Un d'acompte de 100 € est à régler au moment de votre inscription (chèque ou virement).
- Le solde est à régler en totalité au plus tard au début de la première séance. Des aménagements concernant les dates d'encaissement peuvent être prévus si nécessaire. Pour le programme Online, le règlement doit être fait avant le début du programme.
- En cas d'annulation plus de 8 jours avant le démarrage du programme, 50€ d'acompte sont retenus et le reste est remboursé. En cas d'annulation moins de 8 jours avant le démarrage du programme l'acompte de 100 € est conservé. En cas d'annulation une fois le programme entamé, aucun remboursement ne sera effectué.
- Le prix ne doit pas être un barrage à votre engagement dans cette démarche. Si nécessaire, merci de nous contacter pour étudier les modalités les plus appropriées à votre situation.

Votre inscription comprend :

- L'entretien individuel préalable au démarrage du programme.
- 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 par téléphone ou online pendant les 8 semaines.
- Pour le programme MBSR Online, une mini-formation aux principales fonctionnalités de « Zoom » sera donnée pendant l'entretien préalable.

## 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 d'une séance, il est préférable de reporter votre participation sur une autre session.
- Engagez-vous à consacrer quotidiennement de 45 à 60 minutes pour le programme MBSR (20 à 30 minutes pour le programme MSC) pour votre pratique à la maison ainsi qu'à faire les pratiques informelles et à remplir les quelques documents qui vous seront distribués pendant les 8 semaines. Cette pratique quotidienne vous aidera à mieux tirer les bénéfices des programmes MBSR et MSC.
- Vous aurez besoin d'un accès internet et/ou d'un lecteur MP3 pour télécharger et écouter les enregistrements des méditations guidées.
- Pour suivre le programme MBSR Online, un accès internet est nécessaire, ainsi qu'un ordinateur (éventuellement tablette ou téléphone) muni d'une caméra et d'un micro.
- Pour les séances en ligne, prévoyez une chaise ou un coussin / banc de méditation, un plaid pour vous tenir chaud et des vêtements confortables permettant le mouvement.

