



Olivier Lelouch
mail : olivier.lelouch@gmail.com
tél : 06 86 45 57 26
www.mbsr-toulouse.com

Modalités d'inscription aux programmes MBSR, MSC et MBCL

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

Modalités d'inscription

- Vous pouvez vous pré-inscrire par email ou sur le site 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 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.

Modalités de paiement

- Un 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 (possibilité d'envoyer plusieurs chèques avec dates d'encaissement ou de programmer des virements)
- 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 trouver ensemble 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.

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.
- La pratique à la maison entre les séances est une partie importante de la pédagogie. Vous pouvez réfléchir avant même votre inscription à l'organisation que vous mettrez en place pour y consacrer quotidiennement de 45 à 60 minutes pendant le programme MBSR (20 à 30 minutes pendant le programme MSC).
Nous vous indiquerons également des pratiques informelles intégrées dans les activités de la vie de tous les jours.
Cette pratique quotidienne vous aidera à mieux profiter des bienfaits 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 les cycles Online, un accès internet est nécessaire, ainsi qu'un ordinateur 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.

