

CYCLES DE MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ADULTES

JANVIER 2019

**Intervenants pour les adultes:
Grégory Baptista, Carine Posé**

Les ateliers auront lieu au Centre de Mindfulness de Montpellier, à l'Espace Pitot, au 192 place Jacques Mirouze à Montpellier.

Il est précisé qu'un des éléments essentiels de ce programme est la mise en place par le(la) participant(e) d'une pratique quotidienne de méditation de 45 minutes environ pendant la durée du programme.

Un cycle est composé de 8 sessions, à raison de 2 heures et demi chacune, réparties sur une durée de 2 mois, ainsi que d'une journée d'approfondissement de la pratique lors d'un weekend. Il s'agit d'un programme qui s'effectue en groupe, constitué d'une dizaine de personnes maximum.

Avant le démarrage du cycle, vous choisissez un groupe (cf page 4), et vous ne pourrez pas en changer par la suite.

Après chacune des 8 sessions, il vous sera transmis un support écrit (fichiers pdf) et parfois audio (méditation guidée au format mp3) par e-mail.

Le tarif par participant est de 380 euros.

Un acompte de 80 euros est demandé lors de la demande d'inscription. Il vous sera alors proposé une rencontre afin de valider votre participation au programme. Après confirmation de votre inscription lors de cet entretien, l'acompte sera encaissé, et ne sera pas remboursable. Pour compléter votre inscription et participer au cycle, le solde devra être réglé après cet entretien et au plus tard une semaine avant le début des ateliers. Après démarrage du cycle, le(la) participant(e) s'étant engagé(e) à suivre le cycle dans sa totalité, il ne peut y avoir de remboursement.

NB: si vous avez présenté des antécédents de dépression ou autres troubles psychologiques ou psychiatriques, il est important de le signaler lors de l'entretien, afin d'évaluer ensemble la pertinence de participer à ce cycle. Un épisode dépressif actuel non stabilisé, ou des antécédents de désorganisation ou de dissociation (troubles psychotiques ou apparentés) peuvent être des contre-indications à la méditation pleine conscience.

Pour tout renseignement vous pouvez contacter l'intervenant qui animera le groupe que vous souhaitez intégrer :

- Grégory Baptista : gregory.baptista@gmail.com
- Carine Posé : carinepose.psychologue@gmail.com

Demande d'inscription aux ateliers de pleine conscience adultes

Pour vous inscrire, veuillez :

- 1) Imprimer les 4 pages de cette feuille d'inscription, en paraphant chaque page, et en signant en page 3
- 2) Renseigner les informations en page 3,
- 3) Cocher le groupe que vous souhaitez intégrer en page 4,
- 4) Joindre un acompte de 80 euros à l'ordre de la personne qui animera votre groupe.
- 5) adresser l'ensemble par voie postale à :

Grégory Baptista ou Carine Posé
Centre de Mindfulness de Montpellier
192 place Jacques Mirouze
34 000 Montpellier

**Bulletin d'inscription aux Ateliers de Pleine Conscience adultes
du Centre de Mindfulness de Montpellier**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Téléphone mobile :

Téléphone fixe :

Adresse postale :

Adresse email :

**Avez-vous déjà pratiqué une forme de méditation auparavant ? Si oui,
précisez svp.**

**Quelles sont vos attentes en venant participer à ces ateliers de pleine
conscience?**

Date et signature :

Merci de cocher ci-dessous le groupe que vous souhaitez intégrer.

CYCLE ANIMÉ PAR GRÉGORY BAPTISTA :

Ce groupe est complet, nous ne prenons plus d'inscription.

CYCLES ANIMÉS PAR CARINE POSÉ :

☐ Groupe du lundi soir de 19h30 à 22h

- 14 Janvier
- 21 Janvier
- 28 Janvier
- 4 Février
- 11 Février
- 25 Février
- journée d'approfondissement de la pratique le 2 ou 3 Mars
- 4 Mars
- 11 Mars

☐ Groupe du vendredi matin 10h-12h30- 11 Janvier

- 18 Janvier
- 25 Janvier
- 1^{er} Février
- 8 Février
- 13 Février (ATTENTION exceptionnellement ce cours aura lieu un mercredi soir de 19h30 à 22h)
- 1^{er} Mars
- journée d'approfondissement de la pratique le 2 ou 3 Mars
- 8 Mars