

CENTRE DE MINDFULNESS DE MONTPELLIER

CYCLES DE MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ADULTES SEPTEMBRE 2019

Intervenants:
Carine Posé, Grégory Baptista

Les cycles 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 à 60 minutes environ pendant la durée du programme.

Un cycle est composé d'une séance d'information préalable obligatoire, puis de 8 sessions hebdomadaires d'une durée de 2 heures 30 minutes 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 (méditations guidées 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 de pré-inscription.

La pré-inscription (cf. modalités en page 2 de document) est obligatoire pour vous permettre de participer à la réunion d'information afin de valider votre participation au programme.

Après confirmation de votre inscription au programme lors de cette réunion d'information (ou au plus tard 48h après), l'acompte sera encaissé, et ne sera pas remboursable. Si vous avez décidé de ne pas suivre le programme suite à la réunion d'information, l'acompte de 80 euros vous sera rendu.

Pour compléter votre inscription et participer au cycle, le solde de 300 euros devra être réglé au plus tard 2 semaines avant le début du cycle. 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 de troubles psychologiques ou psychiatriques, il est important de le signaler à l'instructeur qui animera votre groupe, afin de pouvoir évaluer 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 :

- Carine Posé : carinepose.psychologue@gmail.com

- Grégory Baptista : meditation.medecine@gmail.com

**BULLETIN DE PRÉ-INSCRIPTION
POUR LES CYCLES DE PLEINE CONSCIENCE POUR ADULTES
AU CENTRE DE MINDFULNESS DE MONTPELLIER**

Pour vous pré-inscrire, veuillez svp :

- 1) Imprimer les 4 pages de ce document, et parapher chaque page,**
- 2) Renseigner les informations en page 3 et apposer votre signature**
- 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**

NB: si vous n'avez pas de confirmation de réception de votre pré-inscription dans les 2 semaines suivant son envoi, n'hésitez pas à nous contacter par mail.

**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 :

DANS TOUS LES CAS, IL FAUT VOUS INSCRIRE À UNE RÉUNION D'INFORMATION, AVEC AU CHOIX (MERCI DE COCHER LA DATE QUI VOUS CONVIENT):

☐ **mercredi 28 août de 19h à 21h**

☐ **jeudi 5 septembre de 19h à 21h**

MERCI DE COCHER LE GROUPE DANS LEQUEL VOUS VOULEZ VOUS INSCRIRE:

☐ **Groupe du lundi matin 10h00-12h30, animé par Grégory BAPTISTA**

- 16 septembre
- 23 septembre
- 30 septembre
- 7 octobre
- 14 octobre
- 21 octobre
- journée pleine conscience le dimanche 27 octobre de 10h à 17h
- 28 octobre
- 4 novembre

☐ **Groupe du vendredi matin 10h-12h30, animé par Carine POSÉ**

- 20 septembre
- 27 septembre
- 4 octobre
- 11 octobre
- 18 octobre
- 25 octobre
- journée pleine conscience le dimanche 27 octobre de 10h à 17h
- 1^{er} novembre (attention jour férié)
- 8 novembre