

**BULLETIN DE PRÉ-INSCRIPTION POUR UN PROGRAMME MBSR
AU CENTRE DE MINDFULNESS DE MONTPELLIER**

Pour vous pré-inscrire, veuillez svp :

- 1) Lire puis imprimer les 4 pages de ce document, et parapher chaque page,
- 2) Renseigner les informations en page 3 et apposer votre signature,
- 3) Choisissez votre groupe en page 4 en cochant la case correspondante,
- 4) Joindre un acompte par chèque de 80 euros à l'ordre de la personne qui animera votre groupe (Grégory Baptista ou Amandine Bonnet)
- 5) Adresser l'ensemble par voie postale à :

Grégory Baptista ou Amandine Bonnet
Centre de Mindfulness de Montpellier
230 place Jacques Mirouze
34 000 Montpellier

NB: si vous n'avez pas de confirmation de réception de votre pré-inscription dans la semaine suivant son envoi, n'hésitez pas à nous contacter par mail à meditation.medecine@gmail.com ou bonnet.amandine@ymail.com

PROGRAMME MBSR DÉCEMBRE 2019 ou JANVIER 2020
animé par Grégory BAPTISTA ou Amandine BONNET

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 (sauf la première et la dernière qui dureront 3 heures), réparties sur une durée d'environ 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. Après chacune des 8 sessions, il vous sera transmis un support écrit (fichiers pdf) et parfois un support 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 1 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.

NB: ce programme n'est pas une formation pour devenir instructeur de méditation.

**Demande d'inscription au programme de Méditation Pleine Conscience
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 programme de méditation de pleine conscience?

Date et signature:

CHOISISSEZ VOTRE GROUPE MBSR EN COCHANT LA CASE QUI CORRESPOND:

☐ Groupe du mardi matin de décembre 2019 animé par Grégory Baptista

Réunion d'information obligatoire (cocher svp celle à laquelle vous participerez):

- ☐ le mercredi 20 novembre de 19h00 à 20h30
- ☐ le vendredi 6 décembre de 19h00 à 20h30

Puis les séances du programme auront lieu les mardis matins:

- le 10 décembre 2019 de 9h00 à 12h00,
- le 17 décembre de 9h30 à 12h00,
- le 31 décembre de 9h30 à 12h00,
- le 7 janvier 2020 de 9h30 à 12h00,
- le 14 janvier de 9h30 à 12h00,
- le 21 janvier de 9h30 à 12h00,
- le 28 janvier de 9h30 à 12h00,
- le 4 février de 9h00 à 12h00,

Avec une journée d'approfondissement de la méditation le dimanche 2 février 2020 de 10h à 17h.

☐ Groupe du samedi matin de janvier 2020 animé par Amandine Bonnet

Les dates sont les suivantes:

- réunion d'information obligatoire le samedi 11 janvier de 10h à 11h

Puis les séances du programme auront lieu les samedis matins:

- le 25 janvier de 9h30 à 12h30,
- le 1er février de 9h30 à 12h00,
- le 15 février de 9h30 à 12h00,
- le 22 février 2020 de 9h30 à 12h00,
- le 29 février de 9h30 à 12h00,
- le 14 mars de 9h30 à 12h00,
- le 21 mars de 9h30 à 12h00,
- le 28 mars de 9h30 à 12h30,

Avec une journée d'approfondissement de la méditation le dimanche 15 mars 2020 de 10h à 17h.