



# MBSR montpellier

## Réduction du Stress par la Méditation

### Modalités d'inscription au programme MBSR

**Lieu :** 6, rue Maguelone Salle de Yoga "Arjuna Shala" pour le mardi après midi  
: 1bis rue Etienne Antoine - Quartier Rondelet- pour le mercredi soir.

**Dates :** Selon Planning joint. 8 séances hebdomadaires + 1 journée.

**Coût et modalités de paiement :** Le coût du programme est de 380€.

Un chèque d'acompte de 80 € vous est à régler au moment de votre inscription (libellé à l'ordre de MBSR- Montpellier) ; il n'est ni remboursable ni transférable.

Le solde est à régler en totalité une semaine avant la première séance. Des aménagements concernant les dates d'encaissement peuvent être prévus si nécessaire.

Les participants s'engagent pour le programme dans son ensemble, ils sont donc tenus d'en assurer le paiement complet.

En cas d'annulation\* avant le démarrage du programme, l'acompte de 80€ est conservé. Celui-ci n'est pas transférable à un autre programme. En cas d'annulation\* une fois le programme entamé, aucun remboursement ne sera effectué.

(\* et ce, quelle qu'en soit la raison)

#### Recommandations :

- Prévoyez quotidiennement de 45 à 60minutes pour votre pratique à la maison. Assurez-vous de pouvoir dégager ce temps.
- **Il vous faut Disposer d'un accès internet et/ou d'un lecteur MP3 pour télécharger et écouter les enregistrements des méditations guidées**
- Prévoir des vêtements confortables.
- Le cycle MBSR est un processus progressif qui forme un tout : la participation aux 9 séances est nécessaire. Si vous devez manquer plus de deux séances, il est préférable de reporter votre participation sur une autre session.
- Il est très important d'arriver à l'heure, c'est-à-dire si possible plusieurs minutes avant le démarrage de la séance. Merci de tenir compte de la circulation et des conditions de stationnement et de me joindre si vous savez que vous serez en retard ou absent(e).

#### Précision importante :

Suivre le programme **ne donne pas l'habilitation à l'enseigner.**

Pour suivre le cursus permettant de devenir instructeur, contacter

le Center For Mindfulness - OASIS - <http://umassmed.edu/cfm/oasis/>

ou Association pour le Développement de la Mindfulness.

<http://www.association-mindfulness.org/formation-mbsr.php>