

## MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

### Réduction du stress basée sur la pleine conscience

#### Fiche d'informations

#### CONDITIONS D'INSCRIPTION ET DE PARTICIPATION A MBSR

- Il est demandé aux personnes qui souhaitent s'engager dans un cycle MBSR d'**assister à un atelier découverte**. Cet atelier vous permettra de découvrir la pleine conscience, de connaître les intentions et les modalités du programme MBSR. C'est aussi l'occasion de découvrir la salle, l'enseignante et une partie des personnes avec qui vous allez cheminer pendant ces 8 semaines.
- Si vous désirez vous inscrire, vous devez **remplir le questionnaire** et me le renvoyer par mail avant le démarrage du cycle.
- Un **entretien** par téléphone ou après l'atelier découverte vous sera proposé pour confirmer votre inscription et vérifier qu'il n'y a pas de contre-indications.
- Une **participation à toutes les séances** est préférable pour bénéficier de l'évolution progressive de la pratique. Une absence sur une ou deux séances est envisageable (à discuter avec moi, un rattrapage par téléphone est proposé pour garder le fil). Il est important de m'informer dès que possible.
- Le programme MBSR demande de **consacrer un temps à la pratique quotidienne** (environ **45 minutes par jour**). Cet aspect est fondamental pour développer l'apprentissage de la pleine conscience. Vous êtes invités à vous engager dans ce programme avec l'intention de prendre soin de vous et d'explorer, avec bienveillance et curiosité, les façons d'appliquer la pleine conscience dans une vie quotidienne pleine de défis.
- L'invitation du programme MBSR est de s'y engager avec l'intention de prendre soin de soi et d'explorer avec curiosité et bienveillance son expérience. Votre engagement dans ce programme ne comporte aucune obligation et vous laisse libre de ne pas réaliser certaines pratiques ou exercices qui, pour quelque raison que ce soit, ne vous paraîtraient pas adapté à votre condition physique ou psychique.
- L'inscription à un cycle MBSR est **confirmée par mail à la suite de l'entretien, de l'envoi du bulletin d'inscription, du questionnaire rempli**.

#### VOTRE INSCRIPTION COMPREND

- les 8 séances hebdomadaires et la journée de pratique, au total un volume de 28 heures (hors séance découverte)
- un entretien avant le début du cycle
- les livrets pédagogiques remis à chaque session
- les enregistrements MP3 de méditation guidée pour la pratique quotidienne à domicile
- un accompagnement personnalisé pendant les 8 semaines

- une attestation de participation à l'issue du programme

## MATERIEL

- Il est utile de prévoir des vêtements confortables pour les séances du cycle MBSR.
- La salle est équipée de chaises, de coussins de méditation et de tapis de yoga. Vous pouvez aussi apporter votre matériel s'il a votre préférence.
- Les enregistrements MP3 seront à télécharger à partir d'un lien de téléchargement. Si vous n'avez pas le moyen de les télécharger et que vous avez besoin de les recevoir autrement, merci de me le signaler.
- Pour les personnes qui souhaitent se procurer un coussin ou un banc de méditation et/ou un tapis de yoga au cours du cycle, voici trois sites qui proposent du matériel de qualité. Pour votre confort, préférez les coussins en balle d'épeautre ou de sarrasin :
  - Chin Mudra: <http://www.chin-mudra.com/>
  - Yogitri : <https://www.yogitri.fr/meditation>
  - Lotus Design: <https://www.lotus-design.com/fr>

## TARIF & MODALITES DE REGLEMENT

Au choix, trois niveaux de tarifs :

Tarif Soutien - 360 euros

**Tarif Standard - 450 euros**

Tarif Soutenant - 510 euros

- Un **acompte de 100 euros** est demandé **pour confirmer votre inscription et réserver votre place**
- Votre inscription sera confirmée à réception du questionnaire, du bulletin d'inscription et de votre règlement.
- Règlement par chèque ou virement bancaire
- Possibilité de payer en plusieurs fois par chèques (voir détails dans le bulletin d'inscription)

*Un problème financier ne doit pas constituer un obstacle à votre engagement dans cette démarche. Vous pouvez contacter l'institutrice pour en discuter et voir ce qu'il est possible de mettre en place pour répondre au mieux à votre situation.*

## POUR TOUTE QUESTION

**Elena Zahariev**

Email : [contact@elenazahariev.com](mailto:contact@elenazahariev.com)

Téléphone : 07 66 61 34 33

Site : [www.elenazahariev.com](http://www.elenazahariev.com)