**MBSR – Questionnaire d’inscription au cycle**

*Les informations contenues dans ce bulletin sont de nature personnelle, elles permettent de mieux vous accompagner. Soyez assuré(e) de leur stricte confidentialité.*

Ce questionnaire formalise votre souhait d’inscription au cycle MBSR. Il est à retourner par mail - contact@elenazahariev.com - ou à me remettre en mains propres. Les inscriptions sont enregistrées par ordre d’arrivée. Au cas où le stage est complet, vous serez prévenu dès réception de votre inscription. Si le nombre de participants était insuffisant, il est possible que le stage soit reporté ou annulé. Votre inscription sera confirmée par email/sms à réception de ce questionnaire et de votre règlement.Pour tous les détails pratiques, merci de consulter la fiche d’information (téléchargeable à partir du site [www.elenazahariev.com](http://www.elenazahariev.com)).

**Nom** : …………………………………………………………………………………………………………………

**Prénom** : ……………………………………………………………………………………………………………

**Adresse** : …………………………………………………………………………………………………….……..

**Téléphone portable** : …………………………………………………………………………………………

**Email :** .………………………………………………………………………………………………………………

**Cycle MBSR Mars-Mai 2024**

Du 25 mars au 20 mai 2024

Cycle de 8 séances les **lundis de 19h15 à 21h45** (séance 1 et 8 jusqu’à 22h15)

**Dates des 8 séances** lundi **25 mars**, **01 avril**, **08 avril**, **15 avril**, **22 avril**, (pas de séance le 29 avril), **06 mai**, **13 mai**, **20 mai**

**Lieu** : Sonara, 2 rue du Commerce Tours

**Date de la journée-retraite D**imanche **12 mai**2024 de 10h à 17h

**Lieu** : Salle Amma à Saint-Branchs 37 (co-voiturage possible)

**Merci de noter toutes les dates dans votre agenda et de vous assurer de vos disponibilités**

**En cas d’impossibilité** de venir à une séance, merci de m’informer le plus tôt possible. Un entretien téléphonique de 30 minutes vous sera proposé pour garder le fil du programme et vous transmettre le programme des pratiques à domicile.

Merci de remplir le questionnaire ci-dessous.

**Questionnaire**

Comment avez-vous découvert MBSR ?

Qu’est-ce qui vous amène à vous y engager ? Quelles sont vos attentes ?

Qu’est-ce qui vous procure le plus de plaisir dans votre vie ?

Qu’est-ce qui vous inquiète le plus ou quels sont les aspects les plus stressants de votre vie ?

Problèmes physiques qui rendent difficiles les mouvements doux, la marche ou l’assise :

Pratiquez-vous une activité physique ? Laquelle ?

Comment est votre sommeil ?

Avez-vous déjà bénéficié ou bénéficiez-vous d’un accompagnement psychothérapeutique ou effectué un autre type de travail d’introspection ?

Êtes-vous actuellement sous traitement médicamenteux ? Lequel ?

Vous est-il arrivé d’avoir des pensées suicidaires ?

Avez-vous une relation de dépendance avec une ou plusieurs substances (tabac, alcool, drogue, médicaments) ?

En cas de suivi psychologique : Je m’engage à informer mon psychiatre ou médecin référent de mon intention de participer à ce programme. Je reconnais par ailleurs qu’il s’agit d’un outil éducatif et préventif ne pouvant se substituer à un accompagnement psychothérapeutique ou à un traitement, que je m’engage à ne pas interrompre, sans avis médical.

Coordonnées de mon psychiatre ou médecin référent, à utiliser uniquement en cas de besoin : ………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Y-t-il d’autres informations que vous souhaiteriez partager avec moi avant le programme ?

|  |  |
| --- | --- |
| **Date et Signature** (ou le nom si vous ne pouvez pas signer)  |  |

**Règlement**

Entourez le tarif souhaité :

* Tarif Soutien - 360 euros
* **Tarif Standard - 450 euros**
* Tarif Soutenant - 510 euros
* **Par chèque** à l’ordre de Elena Zahariev (à me remettre ou à envoyer par voie postale)

**Paiement en 2 ou 3 fois possible par chèques** : en faisant 2 ou 3 chèques. Le 1er de 100 euros sera encaissé pour confirmer votre inscription (acompte). Le(s) autre(s) chèque(s) seront remis à l’inscription mais encaissés à la date de votre choix pendant la durée du cycle (merci d’indiquer la date souhaitée au dos du chèque).

* **Par virement bancaire** - IBAN : FR76 3000 4031 6600 0002 2671 128 - BIC : BNPAFRPPXXX - Elena Zahariev - Hello Bank

**Paiement par CB en 1 seule fois uniquement.**

Conditions d’annulation et de remboursement :

* A moins de 30 jours : remboursement de 50 % du solde.
* A moins de 14 jours : aucun remboursement.

**Adresse pour envoi du questionnaire et du règlement :**

Elena Zahariev, bureau 312

2 rue du Plat d’Etain - 37000 Tours

**OU par mail** : contact@elenazahariev.com