



CYCLES MSC 2022

Autocompassion en pleine conscience (Mindfulness self compassion)

Modalités d'inscription – Cycles MSC 2022

Nous vous conseillons de participer à la soirée de présentation du cycle, qui vous permettra de commencer à partager ensemble plusieurs pratiques d'autocompassion,

Inscription: en remplissant le questionnaire de pré-inscription sur le site de l'Arbre de Vie, à réception duquel un entretien téléphonique peut être proposé. Votre inscription sera validée à réception de votre paiement, en ligne ou par courrier.

Tarif: Le coût du programme en présentiel ou en ligne: 380€, 450€ en cas de financement professionnel (professions libérales, entreprises)

Possibilité de régler en plusieurs fois.

Possibilité de tarif réduit, nous consulter. Le tarif ne doit pas être un empêchement à votre participation.

Préparation : Il est important de s'engager pour la totalité du cycle, et donc, dès maintenant, penser à réserver les dates hebdomadaires dans votre agenda, y compris la demi-journée de pratique.

Une pratique quotidienne de 30mn environ est facteur d'intégration de l'autocompassion au cœur du quotidien et d'évolution dans la façon de prendre soin de soi, avec bienveillance.

Il vous sera nécessaire de pouvoir télécharger les liens qui vous seront transmis pour les méditations et exercices guidés pour pratiquer à la maison, ce qui nécessite un accès internet.

Si vous suivez un cycle en ligne: Une note explicative vous sera envoyée pour utiliser Zoom. Un lien vous sera envoyé au préalable pour vous connecter.

Nos valeurs : respect de chacun(e), confidentialité, bienveillance envers soi et les autres

arbredevie.meditation@gmail.com - www.arbredevie-qigong/meditation.com