



## CYCLES MBSR/ MSC 2023

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Réduction du stress basée sur la pleine conscience

### Modalités d'inscription – Cycles MBSR/ MSC 2023

**Inscription**: sur le site de l'Arbre de Vie ou par envoi, en un ou plusieurs chèques, avant le début du cycle.

**Tarif** :

Le coût du programme en ligne: 380 €. A régler avant le début du cycle.

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

Possibilité de régler en plusieurs fois. Nous contacter si besoin est.

Il n'y aura aucun remboursement, une fois le cycle commencé, en cas d'arrêt de votre part.

**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 journée complète de pratique.

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.

**Pour le cycle en ligne**: Une note explicative vous sera envoyée pour utiliser Zoom, si nécessaire.

Un lien vous sera envoyé au préalable pour vous connecter à chaque séance.

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

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