



## CYCLES MSC 2023

Autocompassion en pleine conscience (Mindfulness self compassion)

### Modalités d'inscription – Cycles MSC 2023

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)

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'auto-compassion 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.

**Conditions d'annulation:** Les frais d'inscription à la séance d'information ne sont ni remboursables ni transférables à un autre programme.

Lors de l'inscription au programme MBSR, les participants s'engagent pour le programme dans son ensemble, ils sont donc tenus d'en assurer le paiement complet. En cas d'annulation jusqu'à 48h avant le démarrage du programme, un dédit de 60€ est conservé. Celui-ci n'est pas transférable à un autre stage. En cas d'annulation, et quel qu'en soit la raison, passé ce délai, aucun remboursement ne sera effectué.