



CYCLES MBSR hiver 2022

Réduction du stress basée sur la pleine conscience

Modalités d'inscription – Cycles MBSR 2022

Inscription: sur le site de l'Arbre de Vie

Tarif :

Le coût du programme en ligne: 350€. Possibilité de tarif réduit , nous consulter. A régler avant le début du cycle.

Le tarif ne doit pas être un empêchement à votre participation.

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

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