



CYCLES MBSR/ MSC 2024 2025

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

Modalités d'inscription – Cycles MBSR/ MSC 2024-2025

Inscription: par virement ou par envoi, en un ou plusieurs chèques, avant le début du cycle.

Les tarifs

Ces tarifs comprennent l'atelier découverte, les 8 séances hebdomadaires de 2h30 ou 3h (séances 1 et 8), la journée de pratique le dimanche, les audios de support de pratique, les documents envoyés après chaque séance, les entretiens individuels avec l'un des accompagnants, un accompagnement personnalisé et à la demande, tout au long du cycle, si nécessaire.

Tarif de soutien 320€ ou 80€ à l'inscription et 3x80€

Tarif de base 380€ ou 80€ à l'inscription et 3x100€

Tarif solidaire 245€ ou 80€ à l'inscription et 3x55€
et pour les personnes qui ont déjà suivi le cycle avec nous

Un problème financier ne doit pas être un frein à votre engagement dans cette démarche. Possibilité de régler en plusieurs fois. N'hésitez pas à nous contacter pour que nous étudions ensemble les modalités les plus appropriées à votre situation. 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.

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