



Modalités d'inscription au programme MBSR

LIEU

L'Hôpital, 86340 Roches-Prémarie-Andillé

DATES

8 séances + 1 journée du 30 janvier au 3 avril 2026

COÛT ET MODALITÉS DE PAIEMENT

Le coût du programme est de 480 €.

Le solde est à régler en totalité une semaine avant la première séance. Des aménagements concernant les dates d'encaissement peuvent être prévus si nécessaire.

Les participants s'engagent pour le programme dans son ensemble, ils sont donc tenus d'en assurer le paiement complet. En cas d'annulation* une fois le programme entamé, aucun remboursement ne sera effectué.

(* et ce, quelle qu'en soit la raison)

RECOMMANDATIONS

- Prévoyez quotidiennement de 30 à 40 minutes pour votre pratique à la maison. Assurez- vous de pouvoir dégager ce temps.
- Il vous faut disposer d'un accès internet et/ou d'un smartphone pour télécharger et écouter les enregistrements des méditations guidées
- Prévoir des vêtements confortables.
- Le cycle MBSR est un processus progressif qui forme un tout : la participation aux 9 séances est nécessaire. Si vous devez manquer plus de deux séances, il est préférable de reporter votre participation sur une autre session.
- Il est très important d'arriver à l'heure, c'est-à-dire si possible plusieurs minutes avant le démarrage de la séance. Merci de tenir compte de la circulation et des conditions de stationnement et de me joindre si vous savez que vous serez en retard ou absent(e).

PRÉCISION IMPORTANTE

Suivre le programme ne donne pas l'habilitation à l'enseigner.

Pour suivre le cursus permettant de devenir instructeur, contactez :

- le Center For Mindfulness - OASIS -
<http://umassmed.edu/cfm/oasis/> ➤ ou Association pour le Développement de la Mindfulness. :
<http://www.association-mindfulness.org/formation-mbsr.php>
- ou <https://ima-formation-mbsr.fr/>