

AUTOMNE 2025 A BORDEAUX : Du 30/09/25 au 25/11/25 de 18.00 H à 20.30 H

- Durée : sur 8 semaines (26/28 heures)
- Sessions hebdomadaires : 2,5 heures chacune
- Une journée de retraite silencieuse (environ 6 h entre la 6ème et 7ème semaine)
- Pratique quotidienne à domicile : 45 minutes
- Tarif : 450 € (26/28 H en présentiel)

LES 8 SESSIONS + 1 JOURNEE DE PRATIQUE

Ce programme MBSR vise à développer une pratique régulière de la pleine conscience, offrant des outils pour gérer le stress et améliorer la qualité de vie globale.

Semaine 1 : 30 septembre / Introduction à la pleine conscience / pratique

Semaine 2 : 7 octobre / Perception et réalité / pratique

Semaine 3 : 14 octobre / Pleine conscience du corps en mouvement / pratique

Semaine 4 : 21 octobre / Stress et réactions au stress / pratique

Semaine 5 : 28 octobre / Gestion du stress / pratique

Semaine 6 : 4 novembre / Communication consciente / pratique

Journée de pratique en silence : 8 novembre (de 10 H à 16 H environ)

Semaine 7 : 11 novembre / Mode de vie et pleine conscience

Semaine 8 : 18 novembre / Maintenir la pratique / pratique

MODALITES D'INSCRIPTION

1. Remplir et transmettre le formulaire ci-dessous (pré-inscription)

(Par mail à delalamo.diane@gmail.com / par courrier au 36 Rue Léo Saignat – 33000 Bordeaux)

2. Faire 1 entretien préliminaire par téléphone ou en présentiel

(Prise de RDV au 06 61 19 07 06 ou en écrivant à delalamo.diane@gmail.com)

3. Règlement

Acompte de 150 € à l'inscription (le solde de 300 € le 1^{er} jour du programme)

- Par chèque à l'ordre de Diane Del Alamo
- Par virement (IBAN FR76 1469 0000 0152 00027560 582 / BIC CMCIFRP1MON)

PRE INSCRIPTION PROGRAMME MBSR AUTOMNE 2025 BORDEAUX

A transmettre avant l'entretien préliminaire

Nom : Prénom : Âge :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : Email :

Profession (optionnel) :

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Comment avez-vous connu le programme MBSR ?

Quelle est votre motivation principale pour suivre ce programme ?

Avez-vous déjà pratiqué la méditation ou le yoga ? (Si oui, précisez)

Avez-vous des problèmes de santé ? Si oui, lesquels ?

Suivez-vous actuellement un traitement médical ? (Si oui, précisez)

Au cours des cinq dernières années, avez-vous bénéficié d'un accompagnement psychologique ou psychiatrique ? (Si oui, précisez le type)

Êtes-vous actuellement sous traitement ?

Si oui, est-ce que votre thérapeute vous soutient dans votre souhait de suivre un programme MBSR ?

Avez-vous une relation de dépendance avec une ou plusieurs substances (tabac, alcool, drogue) ?

Y a-t-il des aspects de votre vie qui pourraient interférer avec votre participation au programme ?

NB : Les informations de santé sont recueillies dans un but de sécurité et restent confidentielles

ENGAGEMENT ET CONSENTEMENT

- J'ai pris connaissance des conditions de participation, d'inscription et du tarif.
- Je comprends que le programme demande une assiduité aux séances hebdomadaires (8 séances) et 1 journée de pratique.
- Je m'engage du mieux que je peux à pratiquer quotidiennement (45 à 60 minutes par jour) entre les séances.
- Je reconnais que le programme MBSR est un outil éducatif et préventif, et ne se substitue pas à un accompagnement médical ou psychothérapeutique.
- En cas de suivi psychologique, je m'engage à informer mon médecin ou psychiatre de ma participation.

Signature du participant :

Fait à :

Date :