



# Programme MBSR

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

### Prérequis à l'inscription du programme MBSR en 8 semaines :

- Assister à la séance d'information ou à l'atelier découverte MBSR (dates sur le site).
- Participer à l'ensemble des séances afin de récolter pleinement les fruits du programme : les huit sessions et la journée de pleine conscience.
- Consacrer chaque jour 45 mn à votre pratique. Une corrélation positive a été observée entre les bénéfices retirés et la régularité de la pratique quotidienne.
- Régler la somme de 360 € TTC, avant le début de votre session MBSR par carte bancaire sur notre site internet sécurisé.
- **Lieu :** Chez vous, sur la plateforme Zoom.
- **Matériel nécessaire :**
  - Vêtements amples et confortables, et votre masque. Coussins de méditation, coussin plat à glisser sous la tête, plaid, tapis de sol, chaises, bouteille d'eau ...).
  - Ordinateur pour assister aux séances sur Zoom et imprimante.
- En cas d'absence, d'arrêt partiel ou d'annulation de votre part, l'activité n'est pas remboursable, sauf pour motif médical. Pour être recevable, toute demande de remboursement doit être accompagnée de justificatifs et adressée par écrit dans les 48 heures consécutives à l'arrêt, au siège d'Eveil en Présence qui en étudie sa validité.

N'hésitez pas à me joindre au 06 86 33 54 40 – [nathalie.bonhouvrier@mbsrlyon.fr](mailto:nathalie.bonhouvrier@mbsrlyon.fr)

**Nathalie Bonhouvrier**