

# CYCLE MINDFULNESS – MBSR 2018

Animé par Gisèle LACROIX - Montpellier

## BULLETIN D'INSCRIPTION – 2 pages

(à envoyer le plus tôt possible pour réserver votre place)

Prénom : .....

NOM : .....

Adresse postale : .....

Code Postal - Ville : .....

Téléphone Port ..... Email :

**\* Je déclare participer au programme d'Octobre-Novembre et choisis la session du**  
(entourer le choix)

**Mardi 19 h – 21 h 30 (22 h)            du 9.10 au 27.11**

**Jeudi 14 h – 16 h 30 (17h)            du 11.10 au 29.11**

\* Inscription provisoire (jusqu'au règlement total)

**Chèque d'arrhes : 80 € non remboursable.**

- Par voie postale : **2 pages du bulletin d'inscription + Chèque libellé à l'ordre de :**  
*Association VITAVIE* à envoyer à l'adresse :

**Gisèle LACROIX 69 Rue du Faubourg Boutonnet 34090 Mtplier**

- ou par voie électronique : bulletin scanné et 80 € par Paypal – cf ci-dessous

\* Inscription définitive au plus tard **7 jours avant le début du programme**

- par voie postale : **2 pages du bulletin d'inscription + règlement total à retourner**

Chèque(s) libellé(s) à l'ordre de : *Association VITAVIE* à envoyer à l'adresse suivante :

**Gisèle LACROIX 69 Rue du Faubourg Boutonnet 34090 Montpellier**

Règlement de la totalité : **380 €** (arrhes à déduire si déjà versés)

ou Règlement échelonné (2 chèques envoyés simultanément : **200 € + 180 €**, le 1<sup>er</sup> encaissé  
Mi-October, le 2<sup>ème</sup> Mi-Novembre)

- par voie électronique :

**les 2 pages du bulletin d'inscription scannées - retournées par e-mail et règlement de la**  
**totalité (380€ ou 300 si 80 déjà versé) par virement Paypal : chemin à suivre** [Connectez-vous](#)  
[sur Paypal](#) → [Rubrique Particuliers](#) → [Clic sur Envoyez de l'argent](#) → [Entrez mon email et le montant](#)  
→ [Clic sur Envoyer de l'argent](#) → **IMPORTANT : Clic sur ENTRE PROCHE** (sinon commission à payer)

**Le prix total est de 380 €** comprend la séance d'information + les 8 séances hebdomadaires  
+ la Journée de Pleine Conscience (= environ 30 h d'accompagnement) + un fichier papier +  
des fichiers audio + être membre de *l'Association VITAVIE*

**Aucun remboursement en cours de programme**

Gisèle LACROIX – Instructrice MBSR - Montpellier

[gisele.lacroix@free.fr](mailto:gisele.lacroix@free.fr) – 06 52 48 05 69 – [www.pleine-conscience-mindfulness.com](http://www.pleine-conscience-mindfulness.com)

# CYCLE MINDFULNESS – MBSR 2018

## Informations personnelles

Age : .....

Profession : .....

Comment avez-vous connu les protocoles Mindfulness ?

Comment m'avez-vous trouvé en tant qu'institutrice Mindfulness ?

Quelle est votre motivation principale pour suivre ce programme ?

Avez-vous déjà pratiqué la méditation ? (cadre ou lieu, temps consacré, régularité...)

Avez-vous des problèmes physiques limitant vos possibilités pour l'assise, la marche, les mouvements lents ?

Quel est votre vécu en lien avec le stress ?

Etes-vous suivi en thérapie ? De quel type ?

Suivez-vous un traitement médical en lien avec le stress, la dépression ?

Avez-vous traversé des épisodes dépressifs ?

***NB : les informations que vous voudrez bien donner restent strictement confidentielles  
N'hésitez pas à me contacter par téléphone si vous le souhaitez***