

DOSSIER D'INSCRIPTION
PROGRAMME MBSR : Réduction du stress par la Mindfulness

Nom et Prénom : _____

Adresse : _____

E-Mail : _____

Numéro de Téléphone : _____

MODALITES DE PAIEMENT

Le coût du programme de MBSR est de 400€. Il couvre :

- Les 8 séances de 2h30
- Une demi-journée de pleine conscience
- Les pratiques guidées en format MP3 ainsi que des fiches –résumé en format PDF

La totalité du programme est due à l'inscription.

Facilités de paiement possibles.

BIBLIOGRAPHIE

- Jon Kabat-Zinn :

- *Où tu vas, tu es*. Ed. J'ai Lu, 2002. (Très facile et agréable à lire, une bonne introduction)

- *Au cœur de la Tourmente, la pleine conscience*, Ed. De Boeck, 2009. (Le programme en 8 semaines détaillé).

- *L'Eveil des sens*, Ed. Les Arènes 2009.

- Thich Nhat Hanh

- *Le miracle de la pleine conscience*. Ed. J'ai lu (Un tout petit livre simple et inspirant, écrit par un moine Zen).

Nous comprenons l'aspect intime de certaines questions, elles nous permettent de mieux vous connaître afin de vous accompagner au mieux lors du programme.

Vos réponses resteront confidentielles.

Quels sont les motifs essentiels qui vous conduisent à participer au programme de réduction du stress-MBSR ?

Date de Naissance : _____

Situation familiale :

- Célibataire, Marié(e), Non marié vivant avec un(e) partenaire,
 Séparé(e), Divorcé(e), Veuf(ve)

Combien d'enfants avez-vous ? _____

Profession et situation professionnelle : _____

Avez-vous des ami(e)s intimes ? _____

Comment dormez-vous ? _____

Fumez-vous ? _____

Combien de boissons caféinées prenez-vous par jour ? _____

Faites-vous du sport ? Lequel ? _____

Etes vous dépendant d'une substance précise ? _____

Etes-vous ou avez-vous été en traitement pour des problèmes physiques ou /et psychologiques ? Si oui précisez lesquels et vos traitements ?

Hospitalisations : _____

Prenez le temps de vous poser sincèrement les questions suivantes :

Dans la vie, qu'est ce qui compte le plus pour vous ? Trouvez les trois domaines les plus importants pour vous.

Dans la vie, qu'est-ce qui vous fait le plus plaisir? Donnez trois exemples.

Dans la vie, qu'est-ce qui vous stresse le plus ? Citez trois facteurs de stress principaux.

Qu'attendez-vous de ce programme ? Donnez trois raisons à votre participation :

Je vous remercie de votre confiance.

Veillez retourner le dossier à :

Maya Bron

28 rue de la Grande Fontaine 78100 St Germain en Laye

Tel : 06 19 49 97 34

Email : maya.bron@yahoo.fr