**Medit**’**Occitane**

meditoccitane@gmail.com

<https://toulouse-psy-emdr.fr/>

### Alyssa Girardot Mélissa Vidal

### 06.71.35.95.97 07.67.02.15.76

###

**Fiche d**’**inscription MBCT: 18 Mars 2021 - 06 Mai 2021-**

**SESSION DU MATIN**

NOM: PRENOM :

Date de naissance:

Téléphone: Mail :

Adresse:

Profession:

**Quelles sont vos motivations pour ce programme de méditation ?**

**Comment avez-vous connu le Cabinet de la Roseraie ?**

**Avez-vous des problèmes de santé ? Si oui, suivez-vous un traitement médical ?**

**Avez-vous déjà souffert de dépression ? Si oui, quand est survenu votre dernier épisode dépressif ?**

**Personne à prévenir en cas d’urgences :**

**Méthodologie du programme**

* **8 séances de 2h**
* **1 journée de pratique**
* **La pratique entre les séances** : environ 30min à 1h par jour

Le programme se fera en visioconférence sur ZOOM.

Dates et horaires :

* **Réunion d**’**information** : Le Jeudi 11 mars de 10h à 11h.
* **8 jeudis de 10 à 12h30** :

➢Séance 1 : 18 mars

➢Séance 2 : 25 mars

➢Séance 3 : 01 avril

 ➢Séance 4 : 08 avril

➢Séance 5 : 15 avril

 ➢Séance 6 : 22 avril

 ➢Séance 7 : 29 avril

 ➢Séance 8 : 06 mai

* **Une journée de pratique** : le dimanche 18 avril de 10h à 16h
* **Pratique quotidienne entre les séances**: de 30min à 1h (guidée par les enregistrements que nous vous fournirons)
* **Tarifs** (inclut les 8 séances de 2h30, la journée de pratique et le matériel pédagogique) :

Tarif plein : 450€

Tarif réduit: 400€ *(étudiants, chômeurs, minimas sociaux : sur justificatifs)*
*Sauf situation exceptionnelle, il n*’*y aura aucun remboursement possible.*

* Un chèque d’arrhes de 70€ est demandé pour valider l’inscription. Celui-ci ne sera pas encaissé, et vous sera renvoyé après la réunion. Il est à adresser à *Medit*’*occitane, 37 rue de Caumont, 31500 Toulouse* (**à l**’**ordre d**’**Alyssa Girardot).**
* **Matériel à prévoir à chaque séance** : cahier, stylo, plaid, vêtements amples, tapis, coussin de méditation (si vous en possédez).

 **Je déclare avoir bien pris connaissance de toutes précisions détaillées dans cette fiche, notamment les conditions de participation et de tarif.**

**Date et signature :**