



**Programme MBSR mardi**  
Du 22 octobre au 17 décembre 2024  
Les mardis de 19 h à 21h 30/22h

Journée silencieuse : le samedi 30 novembre 2024  
Pas de séance le mardi 10 décembre  
Séance d'information (obligatoire) :  
Mardi 8 octobre 2024

Instructrice MBSR  
06 09 03 00 74  
<https://pleineconscience-rouen.com>  
[Pleineconscience.rouen@gmail.com](mailto:Pleineconscience.rouen@gmail.com)

**Bonjour,**

***Vous vous êtes inscrit au programme MBSR sur mon site internet.  
Votre inscription définitive nécessite :***

- ***Un complément d'informations en retournant le questionnaire ci-dessous. Les fiches sont strictement confidentielles et ne seront en aucun cas transmises à quiconque.***
- ***Un entretien que nous pouvons programmer par téléphone***
- ***La participation à l'une des séances d'information /orientation***
- ***Un engagement moral à respecter les mesures de sécurité COVID 19***
- ***L'acquittement des frais d'inscription soit à l'issue de la réunion d'information /orientation, ou avant la première séance.***
- ***Vous pouvez régler en espèces, par virement ou par chèques, jusqu'à 3 chèques multiples de 10. Les chèques sont établis à mon nom : Valérie Dartinet Chalmey***

**Nom – Prénom :**

**tel :**

**mail :**

**Contact en cas d'urgence : nom et numéro de téléphone :**

**Tarif :** tout public : 400€  étudiant et chômeur : 200€

**Avez-vous des problèmes physiques ou mentaux pouvant gêner les mouvements ou l'assise ou toute pratique ? :**

**Avez-vous un suivi avec un médecin psychiatre ou un(e) psychologue ? si oui, quelles sont les coordonnées, et m'autorisez-vous à les appeler ? :**

**Avez-vous actuellement :**

- **Des difficultés de sommeil ?**
- **Des difficultés alimentaires ?**
- **Des attaques de panique ?**
- **Des idées dépressives ?**

**Date et Signature :**

**Cette fiche est à me retourner signée avant le début du groupe par internet :  
[Pleineconscience.rouen@gmail.com](mailto:Pleineconscience.rouen@gmail.com) ou en main propre lors de la réunion d'information avec le règlement, ou par courrier adressé à mon intention :**

**Valérie DARTINET CHALMEY**  
**Psychologue**  
789 chemin de la Bretèque  
76230 Bois Guillaume



Institutrice MBSR  
06 09 03 00 74  
<https://pleineconscience-rouen.com>  
[Pleineconscience.rouen@gmail.com](mailto:Pleineconscience.rouen@gmail.com)

**Programme MBSR mardi**  
Du 22 octobre au 17 décembre 2024  
Les mardis de 19 h à 21h 30/22h  
Journée silencieuse : le samedi 30 novembre 2024  
Pas de séance le mardi 10 décembre  
Séance d'information (obligatoire) :  
Mardi 8 octobre 2024  
**Au centre Espace d'équilibre**  
**14 rue du pré de la bataille**  
**76000 Rouen**

Vous vous êtes engagés à participer à ce groupe de pleine conscience.

Il nécessite un réel engagement de votre part à être présent à chaque séance sur ces 8 semaines, et à réaliser les exercices proposés, soit une pratique de ¼ d'heure tous les jours.

Pour suivre le programme :

- Les tapis de sol, et coussins de méditation sont fournis par le centre.
- Vous pouvez également apporter votre matériel si vous le souhaitez
- Munissez-vous d'un plaid ou d'une couverture dès la première séance ou de ce dont vous avez besoin pour une pratique allongée en confort (coussin sous les genoux ou sous la tête)
- En outre, en raison de la situation sanitaire, il est demandé à chacun d'apporter un drap de bain pour mettre sur le tapis et une serviette propre pour mettre sur le coussin. Du gel hydroalcoolique sera à votre disposition au centre. Si vous êtes enrhumé, nous vous demandons de venir avec un masque, et de respecter les distances de sécurité.
- Habillez-vous en tenue confortable, souple, car le programme comprend certains exercices debout et allongés
- Vous pourrez télécharger gratuitement les enregistrements sur le site : Euthymia de Stéphane FAURE
- Une clé USB vous sera fournie avec les enregistrements à la première séance.
- Certaines séances nécessitent d'avoir un stylo, merci de prévoir d'en avoir un sur vous au cas où.

Pour toute question, vous pouvez me joindre au 06 09 03 00 74

Valérie DARTINET CHALMEY