



Programme MBCT

Du 11 octobre au 17 décembre 2022

les samedis de 14h à 16H30/17H

Lieu du programme : 789 chemin de la Bretèque, Bois Guillaume

Journée complète : Dimanche 4 décembre 2022

Réunion d'information / orientation :

Mardi 27 septembre et mardi 11 octobre à 19H

Lieu : Centre espace d'équilibre, 14 rue du pré de la Bataille, Rouen

Animé par Valérie DARTINET CHALMEY

06 09 03 00 74



Nom – Prénom :

Sexe :

Date de Naissance :

Adresse :

Numéro de Téléphone :

Courriel (email) :

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

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

Arrhes : 100€ à l'envoi de la fiche d'inscription

Avez vous déjà médité, si oui, depuis combien de temps?

Avez vous des problèmes physiques pouvant gêner les mouvements ou l'assise :

Avez-vous déjà traversé un ou des épisodes dépressifs ? :

Prenez vous actuellement un traitement ? : si oui, lequel ?

Bénéficiez vous d'un suivi avec un psychiatre ou un psychologue ?

Etes vous dépendant d'une substance ? si oui, laquelle

Quels bénéfices pensez vous retirer de ce programme ? au moins 3 motivations

Cette fiche est à me retourner signée et permet d'accéder à l'entretien validant l'inscription :

Pleineconscience.rouen@gmail.com

ou par courrier adressé à mon intention:

Valérie DARTINET CHALMEY

Psychologue

789 chemin de la Bretèque,

76230 Bois Guillaume

Document à conserver
Informations pratiques du Programme MBCT,
Du 11 octobre au 17 décembre 2022
Les samedis de 14h à 16H30/17H
Lieu du programme : 789 chemin de la Bretèque, Bois Guillaume
Journée complète : Dimanche 4 décembre 2022
Réunion d'information / orientation :
Mardi 27 septembre et mardi 11 octobre à 19H

Animé par Valérie DARTINET CHALMEY
Instructrice MBSR et MBCT
06 09 03 00 74

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 $\frac{3}{4}$ d'heure tous les jours.

Dans tous les cas, la fiche est à me retourner avant le début du groupe, et un entretien individuel, soit de visu, soit téléphonique est nécessaire.

Le règlement de 400€ est à effectuer avant le début du groupe.

Il est possible d'effectuer jusqu'à 5 chèques (multiples de 10), rédigés en début de groupe avec les dates de remise souhaitées figurant au dos.

Pour suivre le programme :

- Munissez-vous d'un tapis de sol, d'un coussin de méditation, il y en a quelques-uns au cabinet, mais pas suffisamment

-habillez vous en tenue confortable, souple, car le programme comprend certains exercices debout et allongés

- Vous pourrez également trouver les enregistrements sur le site : de Stéphanie Pélissolo et Manuella Tomba: <http://www.mbct-france.fr>

- Une clé USB sur laquelle je chargerai les enregistrements pour les pratiques à la maison vous sera donnée en début de programme

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

Valérie DARTINET CHALMEY
Psychologue