



Programme MBSR mardi

Du 11 octobre au 13 décembre 2022

les mardis de 19 h à 21h 30/22h

journée silencieuse : le dimanche 4 décembre 2022

Séance d'information (obligatoire):

Mardi 27 septembre ou 11 octobre 2022

Animé par Valérie DARTINET CHALMEY

Institutrice MBSR et MBCT

06 09 03 00 74

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 en 3 chèques multiple 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 :

[Plaineconscience.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

Document à conserver
Informations pratiques Programme MBSR,
Du 11 octobre au 13 décembre 2022
Les mardis de 19 h à 21h 30/22h
Journée silencieuse : le dimanche 4 décembre 2022
Séance d'information (obligatoire):
Mardi 27 septembre ou 11 octobre 2022

Au centre Espace d'équilibre
14 rue du pré de la bataille
76000 Rouen

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 ¾ 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. 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 pouvez acheter en librairie le livre de Laurence BIBAS : manuel de Mindfulness : pratique et méditation, edt broché, (livre + CD)
- Vous pourrez également 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