



MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction Eligible au DIF

Conditions de participation et d'inscription :

- Assister à la séance d'information au 7, rue St Exupéry (place Bellecour) 69002 Lyon.
- Participer aux huit sessions ainsi qu'à la journée de pleine conscience et s'entraîner au quotidien. Une corrélation positive a été observée entre les bénéfices retirés et la régularité de la pratique quotidienne.
- Remplir et renvoyer le bulletin d'inscription pour réserver et pour confirmer votre participation.

Modalités pratiques :

- **Programme complet** : 27h de cours, soit 8 séances de 2h30 et une journée de 7 heures, documents et CD pour la pratique à domicile.
- **Lieu** : 7, rue Antoine de St Exupéry (place Bellecour) 69002 Lyon
- **Matériel nécessaire** :
 - aux séances : vêtements amples et confortables, une couverture, un tapis de sol, un coussin plat. Chaises et coussins sur place.
 - à domicile : Idem + un lecteur CD ou MP3

Mode d'emploi : DIF :

1. Informez votre OPCA, votre RH ou chef d'entreprise de votre demande.
2. L'accord obtenu, contactez-moi pour obtenir la convention.
3. Retournez-moi le bulletin d'inscription pour réserver votre place.
4. Validez la convention avec notre partenaire entreprise **ASSOLEM**.

RENSEIGNEMENTS/RESERVATION :

Nathalie Bonhouvrier au **06 86 33 54 40** ou par mail : contact@mbsr-lyon.fr



MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction

PROGRAMME DE 8 SEMAINES

Eligible au DIF

BULLETIN D'INSCRIPTION

Merci de cocher par ordre de préférence et en fonction de vos disponibilités (1, 2, 3)

- Session du mardi soir**, du 16 septembre au 10 novembre 2014 de 18h30 à 21h00
- Session du mercredi PM**, du 17 septembre au 12 novembre 2014 de 14h00 à 16h30
- Session du mercredi soir**, du 17 septembre au 12 novembre 2014 de 18h00 à 20h30
- Session du vendredi soir**, 19/26 septembre – 3/10/17/24 octobre, 7/14 novembre 2014

Journée de la pleine conscience commune : Samedi 25 octobre de 10h à 17h

Nom : Prénom :

Date de naissance : Profession et niveau d'étude :

.....

Adresse :

.....

Email :@..... Tel. Mobile :

Traitement médical :

Nom, adresse et tél. de l'entreprise :

Représentant de l'entreprise :

Adresse mail de facturation :

Tarif entreprise : 600 €

Renvoyez votre bulletin d'inscription une fois l'accord DIF obtenu à :

Nathalie BONHOUVRIER - 7 rue Antoine de Saint-Exupéry - 69002 LYON

Tous les détails et infos pratiques concernant le programme MBSR vous seront communiqués dès **réception de votre bulletin d'inscription** une fois **l'accord de prise en charge de votre employeur obtenu**.