

Bonjour et bienvenue,

Si vous êtes là aujourd'hui c'est que vous vous interrogez actuellement sur la possibilité et l'intérêt de faire un cycle de méditation de type MBSR.

Pour vous aider à répondre à cette interrogation je vous propose de répondre à un questionnaire à me réadresser par mail. Ce questionnaire est tout à fait confidentiel, comme tout ce qui pourra être dit au cours du cycle.

Je vous proposerai à chacun(e) après ce questionnaire d'échanger par téléphone ou en présentiel pour éclairer vos questionnements s'il en reste, valider une inscription ou pour vous aider à aller vers une autre solution qui vous convienne mieux.

Questionnaire :

Comment avez-vous connu l'existence de ce cycle MBSR ?

Venez-vous de votre propre initiative ou sur les conseils de quelqu'un ?

Y a-t-il actuellement, dans votre vie, une difficulté identifiée qui vous incite à vouloir suivre un cycle de méditation pour apprendre à réduire le stress ? Y a-t-il un évènement récent qui vous incite à faire ce cycle ?

Vous sentez vous particulièrement stressé ou en difficulté avec le stress ?

Vous sentez vous débordé, fatigué, sans énergie ?

En dehors des propositions précédentes pourriez-vous décrire en quelques mots comment vous vous sentez actuellement et ce qui vous incite à faire cette démarche ?

Savez-vous ce que vous attendez de la réalisation d'une initiation à la méditation de pleine conscience dans un cycle basé sur l'apprentissage de la réduction du stress ?

Que souhaitez-vous avoir appris à l'issue de ce cycle ?

Comment est votre santé, y a-t-il une maladie particulière dont vous êtes atteint que vous souhaitez signaler sachant qu'un cycle de méditation qui peut soulever des émotions importantes ? Suivez-vous un traitement médicamenteux régulier ? Si oui, quel traitement prenez-vous ?

Bénéficiez-vous d'un suivi de type psychothérapie ? Si oui, avez-vous discuté de la possibilité de réaliser ce cycle avec votre thérapeute ?

Avez-vous des soucis physiques, articulaires en particulier, des douleurs ? Durant le cycle des mouvements en conscience sont proposés que je peux adapter en cas de difficulté d'ordre physique.

Avez-vous une idée de la disponibilité nécessaire pour suivre ce cycle de façon à en bénéficier au mieux ?

Que souhaiteriez-vous savoir sur le déroulement du cycle en lui-même ?

Êtes-vous prêt à vous engager sur des rdvs hebdomadaires sur 8 semaines ?

Etes-vous prêt à changer quelques habitudes pour dégager du temps pour les pratiques à effectuer entre deux séances de groupe : environ 45 mn de pratique quotidienne sont souhaitées ?

Quels changements souhaitez-vous dans votre vie et qu'êtes-vous prêts à entreprendre pour cela ?

*Participer à un entretien préalable est nécessaire pour valider la possibilité de participer au programme*

**Participant :**

Nom complet :

Adresse mail :

Numéro de téléphone :

**Inscription validée avec le règlement complet** après confirmation de l'acceptation de la candidature. Aucun remboursement ne sera attribué pendant le programme. Paiement échelonné possible en 2 chèques remis à l'inscription. Une facture sera délivrée pour le tarif libéral et entreprise.

**Tarifs :** 450€ particulier, 540€ libéral  
structure sur devis.

Date et signature participant