



Bulletin d'inscription Programme MBSR en ligne
N. Lecomte Gueziec - VIVRE PRESENT

Programme MBSR sur 8 semaines en ligne via "ZOOM" (ou GOOGLEMEET), animé par Nicolas Lecomte Gueziec, instructeur MBSR qualifié par l'ADM

Il s'agit d'une version en ligne du programme MBSR, qui se déroule en vidéo-conférence par internet, par l'application ZOOM (ou GOOGLEMEET à défaut, déterminé au moment de l'inscription).

Ce programme à distance respecte le contenu et le format de MBSR (8 séances hebdomadaires et une journée intensive, etc.) sous la conduite d'un instructeur qui guide en direct les participants et anime les temps d'échanges. Nicolas Lecomte Gueziec propose cette version du programme, ayant suivi une formation spécifique auprès de l'ADM, lui permettant d'animer avec habileté ce format en ligne. Le programme MBSR proposé par les instructeurs formés par l'ADM est référencé par le Ministère des Solidarités et de la Santé.

Merci de votre confiance. Prenez soin de vous, et respirez (vous êtes déjà "là").

Nicolas Lecomte Gueziec
06 22 45 42 16
nlecomtegueziec@vivrepresent.com
VIVREPRESENT.COM

Pour vous inscrire, veuillez compléter le questionnaire ci-après.

Prérequis :

- Compléter intégralement et retourner le bulletin d'inscription.
- Réaliser le règlement attendu (voir plus bas)
- Participer à une session d'orientation / information gratuite sur le protocole MBSR (ou à un entretien individuel convenu avec l'instructeur).
- Pour la version en ligne : disposer du matériel requis (PC / MAC et caméra fonctionnels), de l'application ZOOM* ou GOOGLEMEET, d'une connexion suffisante et d'un espace calme et silencieux. (*: voir le document "recommandations générales pour le programme MBSR en ligne" proposé par l'instructeur),
- Être capable de se consacrer du temps à soi-même, en dehors des séances hebdomadaires : nous vous invitons à prévoir environ 45 minutes chaque jour, pour réaliser les exercices proposés par l'instructeur.

Dates :

- séances d'orientation / information (sur inscription) : se reporter aux dates proposées sur la page Programme MBSR (VIVREPRESENT.COM) du site web VIVREPRESENT.COM dans les Actualités

Vous êtes indisponible? Elle peut être remplacée par une rencontre téléphonique ou en ligne individuelle (sur RDV)

- 8 séances :
 - les **horaires** : séances de 2H30, de 19:00 à 21:30 ; la première et la dernière séance durent environ 3H (jusqu'à 22:00),
 - les **dates** : se reporter aux dates proposées sur la page Programme MBSR (VIVREPRESENT.COM) dans les Actualités
 - la **journée de pratique intensive** : de 9 à 16h (se reporter aux dates proposées sur la page Programme MBSR (VIVREPRESENT.COM) dans les Actualités.

Modalité : 100% en ligne.

Tarif / cycle en ligne (pour particuliers) : 475€ TTC (tarif solidaire 390€ destiné aux demandeurs d'emploi, étudiants, bénéficiaires du RSA en faisant la demande)

Règlement : intégralement réalisé lors de l'inscription, par virement ou chèque (facilité de paiement possible, en 2 chèques de 50% du montant, encaissables à l'inscription et l'autre 1 mois après). Me consulter pour précisions SVP.

Voici le RIB de l'instructeur si vous faites le choix du virement :



RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Banque	Guichet	N° de compte	Clé RIB
15589	22812	003009439 42	45
Titulaire du compte	: NICOLAS LE COMTE GUEZIEC-VIVRE P RESENT RESIDENCE COCTEAU 19 RUE LOUIS LUMIERE 35131 CHARTRES DE BRETAGNE		
Domiciliation	: CCM PLESTIN-PLOUARET		
Devise	: EUR		
IBAN	FR76 1558 9228 1200 3009 4394 245		BIC CMBRFR2BXXX

L'instructeur se réserve le droit d'annuler la formation, si le nombre d'inscrits est insuffisant sur ces dates - votre versement (arrhes) vous sera renvoyé dans un délai d'une semaine maximum à compter de la signification d'annulation par email, ou conservé sur votre demande expresse, pour un prochain événement défini.

Pour plus de précisions, RDV sur VIVREPRESENT.COM ou / et me consulter directement (nlecomtegueziec@vivrepresent.com, 06 22 45 42 16).

Durant le programme, l'instructeur vous écrit / est joignable sur nlecomtegueziec@gmail.com (pour faciliter la préparation des pratiques à domicile notamment), et au numéro de portable indiqué plus haut.

Vos coordonnées

Nom *

Prénom Nom de famille

Adresse e-mail *

exemple@exemple.com

Adresse *

Adresse de la rue

Adresse de la rue (2ème ligne)

Ville

Code Postal

pays

Téléphone principal *

Nous vous invitons à renseigner ici votre numéro de mobile, svp

Vos informations personnelles

Ces informations nous permettront ensemble de nous assurer que ce programme peut vous convenir, à l'étape de vie dans laquelle vous êtes actuellement, qu'il n'y a pas de contre-indication déclarée et que vous pourrez le suivre en sécurité. En cas de doute, nous envisagerons d'autres possibilités ou un report de votre participation à une date plus favorable pour vous. La totalité de ces informations sont confidentielles, destinées à l'échange entre vous et l'instructeur, non diffusées par ailleurs.

Situation familiale

Célibat

Couple

Séparation / divorce

Si vous avez des enfants, indiquez leur nombre et leur âge

Votre âge, au moment de votre inscription ? *

Votre profession, et nombre d'heures par semaine que vous y consacrez en moyenne, ces 6 derniers mois ?

Avez-vous des loisirs (oui/non) et si oui, quelle est le nombre d'heures par semaine que vous y consacrez en moyenne ?

Pratiquez-vous une activité physique? Si oui, combien d'heures par semaine en moyenne ?

Quelle est la raison principale à votre participation au programme MBSR proposé ? *

Avez-vous pris connaissance des contre-indications au programme ? (cf. le document "Informations sur le programme MBSR" proposé par votre instructeur) *

oui
non

Êtes vous dans une situation de dépendance à des substances (tabac, alcool, médicaments) ou à certaines occupations (web, réseaux sociaux, etc) *

oui
non

Au cours des 3 dernières années, avez-vous bénéficié d'un suivi / accompagnement psychologique ou psychiatrique (oui/non) ? Si oui, durant combien de temps et pour quel trouble ? *

Sur le plan du suivi / accompagnement psychologique ou psychiatrique, quelle est votre situation actuelle ? *

Avez-vous un traitement en cours (oui/non) ? et si oui, merci de préciser les coordonnées de votre médecin (voire de votre psychologue ou psychiatre - préciser) *

Merci de préciser : nom, qualité, téléphone, ville

Avez-vous des problèmes physiques particuliers, rendant difficile l'assise sur une chaise, la position debout durant quelques minutes, la position allongée durant 45 minutes environ, la marche douce ou encore des étirements doux ? *

Les positions citées sont liées à des pratiques typiques des programmes de méditation et du programme MBSR en particulier, qu'on peut le plus souvent adapter – je vous invite à fournir l'information la plus transparente, svp

Avez-vous déjà participé à un programme MBSR ? *

Si oui, merci de préciser : année et mois, lieu, et instructeur

Comment avez-vous connu ce programme, et l'instructeur ?

Par exemple : recommandation d'un tiers, moteur de recherche WEB, carte de visite, autre...

Avez-vous d'autres éléments à me partager, qui me permettraient de mieux préparer votre intégration au programme MBSR ?

Par exemple : recommandation d'un tiers, moteur de recherche WEB, carte de visite, autre...

Engagement personnel *

Oui, je m'inscris à ce programme MBSR en ligne, aux dates indiquées, pour lesquelles je suis pleinement disponible, conscient que ce programme est éducatif et préventif ne pouvant se substituer à un traitement / suivi médical ou psychologique, dont les bienfaits attendus dépendent notamment de mon implication personnelle durant les 8 semaines et de ma capacité à dégager le temps nécessaire pour moi (outre les RDV hebdomadaires de 2H30 à 3H00, je me consacre environ 45 minutes par jour)

Oui, je comprends qu'il s'agit d'un programme MBSR en ligne, utilisant l'application ZOOM ou Googlemeet (à défaut). J'ai le matériel informatique (idéalement PC ou MAC, et caméra fonctionnels) voulu, et surtout la connexion voulue pour suivre ce programme en ligne. J'ai téléchargé ZOOM sur mon équipement et appris en m'en servir de manière basique (ou m'engage à le faire avant le début du programme), et j'ai pris en compte le document "Recommandations générales sur le programme MBSR en ligne" proposé par l'instructeur

Oui, j'ai pris connaissance de la liste des contre-indications au programme (notamment suivant celle apparaissant dans le document "Informations sur le programme MBSR" proposé par votre instructeur et sur son site web <https://vivrepresent.com/programme-mbsr/>), et atteste sur l'honneur ne pas être concerné(ée) par ces contre-indications

Oui, je me suis acquitté du règlement attendu, je suis conscient qu'il serait éventuellement remboursable au prorata de mon niveau de participation (compté en semaine démarrée) en cas de

désistement, et qu'au-delà de 3 semaines de participation, aucun remboursement ne pourra être proposé.