



MBSR montpellier

Réduction du Stress par la Méditation

Modalités d'inscription au programme On s'y Remet

5 séances en Visio- conférence par ZOOM de 1h45' en groupe, selon le planning annoncé.
Le Programme s'adresse à des personnes ayant déjà participé à un programme MBSR ou MBCT ou ayant déjà eu une pratique régulière.

Coût et modalités de paiement : Le coût du programme est de 280€.

Les participants s'engagent pour le programme dans son ensemble, ils sont donc tenus d'en assurer le paiement complet.

En cas d'absence, aucun remboursement ne sera effectué.

(** et ce, quelle qu'en soit la raison*)

Recommandations :

- Prévoyez quotidiennement de 10 à 30minutes pour votre pratique à domicile. Assurez-vous de pouvoir dégager ce temps.
- **Il vous faut Disposer d'un accès internet, d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smart phone.**
- Prévoir des vêtements confortables.