



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.