

# Cycle MBSR -7 octobre au 25 nov 2019 - Inscription

Pour commencer, merci de **compléter ce questionnaire confidentiel** qui permettra de mieux vous accompagner.

Prénom, Nom : .....

Adresse complète :.....

Année de naissance : .....

N° tél. :.....

Email :.....

◆ Problèmes physiques rendant difficiles les mouvements doux ou la marche :  
.....

◆ Pratiquez-vous un exercice physique? Lequel?  
.....

◆ Avez-vous bénéficié d'un accompagnement psychologique?  
.....  
.....

◆ Si oui, pour quel trouble? .....

◆ Suivez-vous actuellement un traitement médicamenteux et si oui, le(s)quel(s)?  
.....

◆ Au cours du mois écoulé, vous est-il arrivé d'avoir des pensées suicidaires?  
.....  
.....

◆ Avez-vous une relation de dépendance avec une ou plusieurs substances (tabac, alcool, drogue)?.....

◆ Qu'est-ce qui compte le plus pour vous?  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui vous procure le plus de plaisir dans la vie?  
.....

.....  
.....  
◆ Qu'est-ce qui constitue dans votre quotidien la/les sources principales d'inquiétude, de stress ou de souffrance?

.....  
.....  
◆ Qu'est-ce qui, aujourd'hui, vous donne envie de vous engager dans ce programme MBSR : vos trois motivations principales?

.....  
.....

*Je comprends que ce programme ne peut en aucun cas se substituer à un accompagnement psychothérapeutique ou à un traitement médicamenteux.*

Date et signature:

*Merci d'avoir renseigné ce formulaire. **Pour confirmer votre inscription, le renvoyer dès que possible avec un acompte de 100€ à Armelle Lemoine :***

- par courriel : [armellelemoine@orange.fr](mailto:armellelemoine@orange.fr)
- ou par voie postale : 44, avenue de Cavaro – 44380 Pornichet.

Tarif du cycle MBSR : 410€ - Le solde est réglé lors de la première séance du cycle.

*Avant la première séance, **nous allons nous entretenir par téléphone**, proposez 3 dates et heures auxquelles vous êtes joignable :*

*date 1, heure .....                      date 2, heure .....                      date 3, heure .....*

**Renseignements:**

Armelle Lemoine, psychologue, Instructrice MBSR qualifiée  
06 08 35 08 80 - [armellelemoine@orange.fr](mailto:armellelemoine@orange.fr)

**Cycle MBSR - 7 oct. au 25 nov. 2019 - Inscription**