

# Inscription Cycle M.B.S.R. du 6 sept-25 oct 2021

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 Cavarò – 44380 Pornichet.
- par virement sur demande

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

*En cas d'annulation : remboursement total du stage en cas d'annulation par l'institutrice ou par le participant jusqu'à un mois avant le démarrage. Si annulation de la part du participant, moins de 15 jours avant la date de démarrage : remboursement de 50%. Pas de remboursement si annulation du participant dans les 8 jours qui précèdent le stage. Il n'y a aucun remboursement partiel pour arrivée tardive ou départ prématuré.*

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

date 1, heure .....

date 2, heure .....

date 3, heure.....

### **Renseignements :**

Armelle Lemoine, psychologue, Institutrice MBSR et MBCT,  
référéncée par l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness).  
06 08 35 08 80 - [armellelemoine@orange.fr](mailto:armellelemoine@orange.fr)  
[armelle-lemoine-psychologue.com](http://armelle-lemoine-psychologue.com)

**Inscription Cycle M.B.S.R. du 6 sept-25 oct 2021**