

Cycle M.B.S.R.- 4 janv au 22 fév 2021 -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
- 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.

*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, Instructrice MBSR et MBCT,
référéncée par l'ADM (association pour le développement de la Mindfulness).
06 08 35 08 80 - armellelemoine@orange.fr
armelle-lemoine-psychologue.com

Cycle M.B.S.R. - Janv-fév 2021 - Inscription.