

GROUPE DE MEDITATION PLEINE CONSCIENCE 1

Pour les Adultes

Programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)
conduit par Christel Bourgogne, psychologue.

OBJECTIFS

Programme destiné aux personnes désireuses d'améliorer leur estime d'elles même et de consolider leurs forces face aux mouvements dépressifs et aux signes de Burn out

INSCRIPTION AU GROUPE DE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (MBCT)

(Adultes – groupe de 6 adultes max. • Engagement pour toutes les séances)

SEANCES : 25 sept. - 2, 9, 16 oct. - 6, 13, 20, 27 nov. 2020

+ Journée de pratique de pleine conscience, dimanche 15 nov. 2020, 10h-16h

Nom et prénom du participant : _____

Date de naissance : _____ Age : _____

Tél : _____ Mail : _____

Je joins à ce bulletin le règlement suivant (libellé à l'ordre de Regards Psy) selon les modalités de paiement suivantes :

☐ 1 chèque 480 €

☐ Ou 2 chèques de 240 € (encaissés en octobre et novembre 2020)

Date :

Signature :

INSCRIPTION ACCOMPAGNE DU REGLEMENT A RETOURNER A :

Regards Psy - 17, rue Philippe de Lassalle – 69004 Lyon.

POUR TOUTE INFORMATION COMPLEMENTAIRE, NOUS CONTACTER :

04 78 27 91 72 ou contactlyon@regardspsy.com

Les participants seront enregistrés au fur et à mesure de la réception du coupon d'inscription dans la limite des places disponibles

GROUPE DE MEDITATION PLEINE CONSCIENCE 2

Pour les Adultes

Programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)
conduit par Christel Bourgogne, psychologue.

OBJECTIFS

Programme destiné aux personnes désireuses d'améliorer leur estime d'elles même et de consolider leurs forces face aux mouvements dépressifs et aux signes de Burn out

INSCRIPTION AU GROUPE DE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (MBCT)

(Adultes – groupe de 6 adultes max. • Engagement pour toutes les séances)

SEANCES : 15, 22, 29 janv. - 5, 26 fév. - 5, 12, 19 mars 2021

+ Journée de pratique de pleine conscience, dimanche 5 mars 2021, 10h-16h

Nom et prénom du participant : _____

Date de naissance : _____ Age : _____

Tél : _____ Mail : _____

Je joins à ce bulletin le règlement suivant (libellé à l'ordre de Regards Psy) selon les modalités de paiement suivantes :

☐ 1 chèque 480 €

☐ Ou 2 chèques de 240 € (encaissés en octobre et novembre 2020)

Date :

Signature :

INSCRIPTION ACCOMPAGNE DU REGLEMENT A RETOURNER A :

Regards Psy - 17, rue Philippe de Lassalle – 69004 Lyon.

POUR TOUTE INFORMATION COMPLEMENTAIRE, NOUS CONTACTER :

04 78 27 91 72 ou contactlyon@regardspsy.com

Les participants seront enregistrés au fur et à mesure de la réception du coupon d'inscription dans la limite des places disponibles