

Bulletin d'inscription à renvoyer au plus tard une semaine avant la séance

Des **séances de découverte de la Pleine Conscience** (mainstream mindfulness dans la tradition de Jon Kabat Zinn) **pour adultes** novices et initiés conduites par Christina Pompe, enseignante qualifiée en Pleine Conscience et praticienne certifiée en mindfulness pour enfants et ados

Objectifs:

expérimenter les pratiques de base de la mindfulness: méditations assises, en marche, balayage corporel, exercices corporels doux

La pratique de la Pleine Conscience est une pratique entièrement laïque, validée scientifiquement, qui propose de s'entraîner à être pleinement attentif au moment présent, d'apprendre de nouvelles compétences émotionnelles et d'installer des comportements plus adaptés et plus efficaces.

Déroulement:

Des séances estivales indépendantes en 5 déclinaisons thématiques pour adultes en petits groupes de 4 à 6 personnes selon vos envies et vos disponibilités de **19 à 21 h**

Dates et thèmes du programme:

1. **La Pleine Conscience au quotidien:** comment intégrer des îlots de ressourcement dans mon quotidien 4.7. et 7.8.2017
2. **Ma trousse anti-stress:** des antidotes express pour réguler mon stress au quotidien 11.7. et 17.8.
3. **Le captage des petits b:** comment s'ouvrir et intégrer les moments positifs de ma vie quotidienne 20.7. et 22.8.2017
4. **Etre vraiment là pour moi-même:** comment cultiver une attitude bienveillante envers moi-même 25.7.2017
5. **Ma porte d'entrée narrative et poétique à la mindfulness:** initiation aux pratiques pour passionné(e)s de littérature 1.8.2017

Lieu: Colmar, Centre Milupa, 20, rue d'Agen, cabinet (climatisé!) du Nouvel ABC (plan d'accès sera fourni)

Participation: 20 € par séance, 90 € les 5 séances

Modalités de règlement: Votre place sera réservée dès réception du coupon ci-joint accompagné de votre règlement (chèque libellé à l'ordre de Madame Christina Pompe) et du document 'information et responsabilité' signé. Les participant(e)s seront inscrit(e)s au fur-et-à-mesure de la réception dans la limite des 6 places disponibles. Au delà de 6 inscriptions, une liste d'attente sera ouverte. Pour être maintenu, un minimum de 2 personnes doivent être inscrites par groupe. Le chèque versé ne peut en aucun cas être qualifiés d'arrhes. Les paiements effectués par le client/la cliente ne seront considérés comme définitifs qu'après encaissement effectif des sommes dues par la prestataire. En outre, en cas de rejet des chèques fournis selon les modalités définies ci-dessous, la prestataire se réserve le droit de suspendre l'exécution de ses obligations.

Si le Nouvel ABC est amené à annuler une séance, l'entreprise vous préviendra au plus tôt et vous remboursera l'intégralité de votre paiement.

En cas d'annulation de votre part jusqu'à 15 jours avant le début de la séance, les frais d'administration s'élèvent à 5 euros, la différence vous sera remboursée au plus tard dans les quatorze jours qui suivent la date de dénonciation du contrat. Si l'annonce de votre désistement nous parvient moins de 15 jours avant le début de l'activité, les frais de participation restent totalement dûs à moins que vous puissiez présenter un(e) remplaçant(e) qui puisse prendre votre place et qui soit accepté(e) par *Le Nouvel ABC*. Le contrat sera considéré comme résolu à la réception par *Le Nouvel ABC* d'une lettre recommandée ou d'un mail avec accusé de réception l'informant de cette résolution.

Propriété intellectuelle:

Le Nouvel ABC reste propriétaire de tous les droits de propriété intellectuelle sur les dossiers, documents, enregistrements, etc. réalisés en vue de la fourniture de la prestation au client/à la cliente. Le client/la cliente s'interdit donc toute reproduction ou exploitation desdits documents, etc., sans l'autorisation expresse, écrite et préalable du *Nouvel ABC* qui peut la conditionner à une contrepartie financière.

Litiges:

Tous les litiges auxquels lesdites prestations pourraient donner lieu et qui n'auraient pas pu être résolues à l'amiable entre l'entreprise et le client/la cliente, seront soumis aux tribunaux compétents dans les conditions de droit commun. Le client/la cliente est informé(e) qu'il (elle) peut en tout état de cause recourir à une médiation conventionnelle, ou à tout autre mode alternatif de règlement des différends (conciliation p.ex.) en cas de contestation.

.....

Coupon à retourner à : Le Nouvel ABC, 4, Nouviol, 88520 La Croix-aux-Mines

Je m'inscris pour **la ou les séances de découverte** été 2017 selon les modalités précisées plus haut.

Nom et prénom: _____

Adresse: _____

Date de naissance: _____

Tél.: _____ Adresse mail: _____

Je joins à ce coupon mon règlement et le document 'information et responsabilité signé.
J'ai lu et j'accepte les modalités d'inscription.

Le _____, à _____ signature _____

Information et responsabilité

Nous vous demandons de remplir cette fiche confidentielle afin de garantir de bonnes conditions de travail. L'information reste strictement confidentielle pour l'intervenante et sera détruite après la formation.

Je soussigné(e) _____

participant(e) de la (des) séance(s): (*mettre mot clé et date*) _____

certifie sur l'honneur d'avoir pris connaissance du fait que ce programme pédagogique, même s'il peut avoir des effets thérapeutiques, ne se substitue en rien à un suivi médical, thérapeutique ou psychologique.

J'ai pris connaissance des contre-indications somatiques et psychologiques figurant ci-dessous.*. Je prends connaissance également que certaines affections, notamment émotionnelles, peuvent être réactivées durant ce programme ne pouvant engager la responsabilité de la formatrice.

Si j'ai une maladie, une affection (physique ou psychologique), un traitement médicamenteux en cours ou une limitation physique rendant difficile l'assise, la marche ou des exercices doux, je m'engage à informer la formatrice. Je donnerai également tout autre renseignement utile au bon déroulement des séances (p.ex. sur des allergies, un suivi psychologique):

Le Nouvel ABC ne sera pas responsable en cas de perte d'objets personnels et d'accidents qui peuvent se produire à l'extérieur et à l'intérieur du lieu de formation.

Fait à _____, le _____

Signature:

*Contre-indications de la pratique de la Pleine Conscience:

- dépression en phase aiguë
- manico-dépression non stabilisée
- troubles psychotiques (hallucinations, délires)
- dissociations
- attaques de paniques récurrentes