



Françoise BOLLON
Sophrologue – Praticienne en Hypnose
Instructrice Méditation de Pleine Conscience
5 rue de l'Épine
73160 COGNIN

06.63.17.20.26
francoise.bollon@gmail.com
<https://www.cetinstantla.com>

Formulaire d'inscription à un programme MBSR
(Mindfulness Based Reduction Stress) en
9 séances + 3 séances d'accompagnement

NOM _____ Prénom _____
Date de naissance _____ Profession _____
Adresse _____
Téléphone _____ Email _____

Situation familiale _____
Médecin traitant _____ Médecin spécialiste _____

Je m'inscris au programme MBSR qui débute le 08 octobre 2024

- ✓ **Jours et Horaires :** Mardi de 18h00* à 20h00, les 08/10, 15/10, 05/11, 12/11, 19/11, 26/11, 03/12, 10/12 et 17/12 (*horaires de début à affiner selon la disponibilité du plus grand nombre) + 3 séances d'accompagnement à une distance d'un mois (dates à déterminer avec le groupe)
- ✓ **Lieu :** Cabinet de Sophrologie – 5 rue de l'Épine – 73160 COGNIN
- ✓ **Tarif :** 380 €. Règlement à l'issue de la 1^{ère} séance – (possibilité de régler en plusieurs fois)
En cas d'absence, d'arrêt partiel ou d'annulation de votre part, l'activité n'est pas remboursable, sauf pour motif médical.

Informations complémentaires : Je soussigné(e) _____, certifie être informé(e) que le programme MBSR ne se substitue en rien à un suivi médical ou psychologique. J'ai pris connaissance **des contre-indications** figurant ci-dessous :

- Dépendance à des substances (en cours ou guérie depuis moins d'un an)
- Idées suicidaires
- Psychose
- Syndrome de stress post-traumatique
- Dépression ou autre diagnostic psychiatrique majeur

Fait à.....

Le

Signature :