

Animé par Coco Brac de la Perrière, Instructeur MBSR certifiée  
100% ON LINE via ZOOM

## Bulletin d'inscription

### Où ? PROGRAMME EN LIGNE VIA ZOOM

**Quand ?** 8 lundis de 18h à 20h30 - du lundi 4 janvier au lundi 22 février 2021

(Soit : lundi 4, 11, 18 et 25 janvier + 1, 8, 15 et 22 février 2021)

+ **Journée de pratique intensive** : Dimanche 7 février de 10h à 16h

Participer à une session d'initiation (ou en cas d'impossibilité, à un entretien téléphonique d'information) est nécessaire pour s'inscrire au programme.

Séances d'initiation à distance via zoom (merci de cocher la séance à laquelle vous participez) :

lundi 7 décembre de 18h à 19h  lundi 14 décembre de 18h à 19h

### Participant

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Email : .....

**Inscription par voie postale ou par mail** : (merci d'indiquer votre choix ci-dessous)

### Tarif particulier : 400€ net de taxes

- Tarif réduit sous conditions (voir pages suivantes).
- Aucun remboursement ne sera possible une fois le programme démarré
- Inscription validée avec le règlement complet lors de la session d'initiation et d'inscription.

**Particulier** : paiement échelonné possible en 2 chèques remis à l'inscription.

**Inscription par voie postale** : merci de compléter les 2 premières pages et de les renvoyer avec le règlement complet (chèques libellés à l'ordre de Coco Brac de la Perrière) à l'adresse suivante :

**Coco Brac de la Perrière, 87 rue Silvabelle, 13006 Marseille**

Règlement de la totalité : 400€      ou       Règlement échelonné (2 chèques de 200€)

Ou

**Inscription par mail** : merci de compléter et scanner les 2 premières pages et les renvoyer par mail à [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) avec la preuve du virement bancaire de la totalité (400€) (RIB ci-dessous):

COORDONNEES BANCAIRES				
<b>IBAN</b>	FR76 30004015020000179040203	<b>BIC</b>	BNPAFRPPXXX	
<b>Domiciliation</b>	BNP PARIBAS 117 bd du Montparnasse – 75006 Paris - PARIS VAVIN (01502)			
<b>Banque</b>	<b>Agence</b>	<b>N° de compte</b>	<b>Clé</b>	<b>Devise</b>
30004	01502	00001790402	03	Euros

**Entreprise** : Programme qui peut être pris en charge par la formation professionnelle  
**N° formateur (NDA) : 11 75 45021 75 – ID Datadock : 005174**

Date et signature du participant

Coco Brac de la Perrière

### Informations et inscriptions :

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63 - [www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com)

## Informations personnelles

L'information donnée reste strictement confidentielle et au seul usage de l'intervenant.  
Elle permet de valider l'inscription et d'éviter les contre-indications au programme.

Age et profession : .....

Quelle est votre motivation principale pour suivre ce programme ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Avez-vous pris connaissance des contre-indications (cf. programme) ?

.....

Au cours des cinq dernières années, avez-vous bénéficié d'un accompagnement psychiatrique ?  
Quelle est votre situation à l'heure actuelle (suivi, traitement) ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Nom et téléphone du médecin qui vous suit (si traitement en cours) :

.....  
.....

Problèmes physiques rendant difficiles les mouvements doux, la marche et l'assise en tailleur :

.....  
.....  
.....  
.....

Comment avez-vous eu connaissance du programme et de l'intervenant ?

.....  
.....  
.....  
.....

**Informations et inscriptions :**

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63 - [www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com)

## Informations sur le programme MBSR

Animé par Coco Brac de la Perrière, Instructeur MBSR certifiée

### Comment se déroule le programme ?

Il s'agit d'un programme collectif, qui consiste en une série d'exercices de respiration, de mouvements corporels, de communication et d'attention dont les supports sont les perceptions, les émotions et les pensées. Le programme privilégie le mode "être" plutôt que le mode "faire". Il s'appuie sur une pratique quotidienne ainsi qu'un approfondissement de la connaissance de soi par l'expérience.

### Comment est-il structuré ?

- 8 séances hebdomadaires (2 séances de 3h00 et 6 séances de 2h30)
- Une journée de pratique intensive (7h30 environ)
- Des exercices de 45 minutes par jour à domicile

### De quoi sont composées les séances ?

- Exercices de pratique formelle de pleine conscience
  - Scan corporel
  - Mouvements en pleine conscience (inspirés du yoga)
  - Méditation assise
  - Méditation marchée
- Exercices de pratique informelle de pleine conscience
  - Communication interpersonnelle
  - Événements agréables et désagréables
  - Événements quotidiens
- Enseignements sur le stress, le mécanisme de la réactivité, et l'impact de la pleine conscience sur l'esprit et le corps
- Temps de partage en groupe sur la pratique
- Instructions et supports pour la pratique à domicile

### Le programme MBSR ne se suffit pas à lui-même pour enseigner la MBSR

Ce programme ne constitue que la première étape dans la formation qualifiante pour être habilité à instruire le programme MBSR. Pour prendre connaissance des autres étapes, veuillez contacter le Center For Mindfulness <http://umassmed.edu/cfm/oasis/> ou l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) <http://www.association-mindfulness.org/formation-mbsr.php>

### Tarif tout compris : 500 € en présentiel – 400€ à distance via ZOOM

- Pour un programme de 8 séances (2 séances de 3h00 et 6 séances de 2h30) + une journée de pratique (environ 7h30) et la session d'information, soit 30h00 de formation, le Manuel de mindfulness (fichier pdf au fil des séances) + fichiers audio guidés (format MP3).
- Paiement échelonné possible : 2 chèques (le second encaissé un mois plus tard). Facture numérique. Payable par chèques, virement ou espèces.
- Le règlement est dû en intégralité pour confirmer l'inscription. Pas de remboursement en cas d'annulation, mais possibilité de suivre un autre programme en remplacement sur l'année qui vient.
- Conditions de règlement adaptables au cas par cas si situations particulières : possibilité de tarif réduit notamment pour les demandeurs d'emploi, les étudiants et les retraités avec règlement en plusieurs mensualités. (voir avec Coco)

Le programme peut être pris en charge par la formation professionnelle mais n'est pas éligible au CPF.

**N° formateur (NDA) : 11 75 45021 75 – ID Datadock : 005174**

### Informations et inscriptions :

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63 - [www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com)

## Applications et objectifs

Ce programme s'adresse à tout public. Les motivations des participants au programme MBSR sont généralement orientées autour d'une ou plusieurs des thématiques suivantes :

- Stabilité émotionnelle : meilleure gestion d'émotions dites "négatives", réduction de l'impulsivité
- Réduction du stress (anxiété, ruminations, stress lié à la vie privée ou professionnelle)
- Amélioration des fonctions cognitives : clarté mentale, concentration, mémorisation, capacités d'apprentissage
- Faciliter les prises de décisions
- Développer sa capacité d'écoute et de bienveillance
- Motivation et impression de sens
- Meilleure gestion des douleurs chroniques
- Meilleure gestion des addictions (alimentaires, alcool, substances et comportements)
- Réduction des troubles du sommeil, de la fatigue chronique ou des maux de tête
- Prévention des rechutes dépressives
- Une vie plus ancrée dans le présent, une vie plus riche

## Contre-indications

**Dépression en phase aiguë sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical. Ce programme de réduction du stress n'a pas vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique.**