

PROGRAMME DE RÉDUCTION DU STRESS PAR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE En 8 semaines selon le protocole MBSR

Questionnaire strictement confidentiel

Ces informations nous permettent de mieux vous accompagner

Nom, Prénom, Âge :

Téléphone :

Adresse :

Mail :

Profession/activité :

Personne qui vous envoie :

Situation de famille :

Problèmes physiques :

Faites-vous du sport ? lequel ?

Comment est votre sommeil ?

Au cours des cinq dernières années, avez-vous bénéficié d'un accompagnement psychologique ou médical, suivi traitement et pour quelle pathologie ?

Êtes-vous actuellement sous traitement ?

Vous est-il arrivé d'avoir des pensées suicidaires ?

Avez-vous déjà une expérience de pratique de la méditation et si oui, laquelle ?

Avez-vous des problèmes physiques rendant difficile les mouvements doux, la marche ?

Avez-vous une relation de dépendance avec une ou plusieurs substance (tabac, alcool, drogue)?

Qu'est-ce qui vous procure le plus de plaisir ? Qu'est-ce qui compte le plus pour vous ?

Qu'est-ce qui vous inquiète le plus ou quels sont les aspects les plus stressants dans votre vie ?

Comment avez-vous entendu parler de ce cycle ? et qu'en attendez-vous ?

Rappel des règles d'engagement pour le cycle :

- Paiement des séances en totalité, participation à toutes les séances, ponctualité
- Paiement de la somme..... €
- Par Virement (IBAN : FR76 1131 5000 0108 0308 0550 990/ BIC : CEPAFRPP131)
- Par chèque à l'ordre de MEDITER EN PROVENCE à envoyer à Nathalie Richard 199 rue des Cerisiers 13430 Eyguières (possibilité de faire 3 chèques)

Inscription par mail à <https://www.mediterenprovence.fr>

Date et signature :