

Méditation et Pleine conscience

Rappels via Zoom



Contenu : 1h30, soit 45mn de méditation suivie de 45mn d'échanges autour de la méditation et de la pleine conscience.

Dates : Chaque 15 du mois, de 19h à 20h30, jusqu'au 15 juin inclus. Retour en septembre...

Inscription et prérequis : Pas d'inscription préalable, vous venez quand vous voulez !
Avoir suivi un cycle MBSR avec moi ou un autre enseignant, ou méditer depuis un moment...
(Le prochain Cycle de transmission de la méditation commence le 26 avril)

Coût : Participation libre et consciente ! Indiquer "Soutien du...(date)" pour que je sache à quoi correspond votre versement, que ce soit par chèque (à l'ordre de F.Granger, envoyé au 9, La Vacherie 17380 Puy du lac) ou par virement (me demander le Rib Svp).
Pièces jaunes acceptées - si vous n'avez pas plus en ce moment...- plutôt que de ne pas venir !

Concernant l'utilisation de Zoom :

Ce moment de partage se fait via Zoom.

* Je vous suggère, pour une bonne connexion avec l'outil Zoom, de vérifier que votre ligne internet supporte ce moment de partage. Essayez aussi de trouver un cadrage avec votre webcam me permettant si possible de bien vous voir durant les temps d'échanges.

* Je coupe vos micros au démarrage de la réunion, pour ne pas générer de parasites le temps de la méditation. Vous pouvez le réactiver à tout moment (lors des Q/R) en appuyant simplement sur la barre d'espace de votre clavier le temps de votre intervention (en la relâchant, il se coupe à nouveau)

* Sachez que vous n'êtes pas obligé d'avoir tout le groupe à l'écran ; vous pouvez opter pour n'avoir que l'animateur. Il suffit d'aller en haut à droite de l'écran et de demander non pas l'affichage galerie, mais animateur. Ou aller là où l'animateur est sur votre écran, cliquer sur les 3 petits points et l'épingler : il apparait alors au centre de votre écran.

* Je vous demanderai de renommer votre profil en arrivant à la réunion. Pour cela, cliquez sur "Participants" en bas et au milieu de votre écran ; un volet s'ouvre à droite. En face de votre nom, allez sur "Plus" (en bleu) et renommez votre profil avec votre prénom suivi de votre nom.

Lien de connexion valable pour toutes les séances : <https://us02web.zoom.us/j/82557193490>
Code d'accès : 981329. Réunion ouverte 15mn avant.

Contact : Se référer au site www.meditation-mbsr.fr et la chaîne Youtube, pour entrer en contact avec l'intervenant. Tél : 06.38.51.39.83

Au plaisir de vous revoir !
François Granger

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine