



+33 6 73 81 73 97

psy.germano@gmail.com

Cycle de MBCT Méditation de pleine conscience Mars 2026

Pré-inscription au programme MBCT, convention entre les soussignés :

1) Ci-après désignée l'intervenante :

Prénom et NOM : Célia GERMANO

Adresse : EKAINA 72, Avenue du Maréchal Juin 64 200 BIARRITZ

N° Siret : 512 663 824 000 47

2) Ci-après désigné l.e.a participant.e :

Prénom NOM :

Adresse mail :

Téléphone :

Adresse postale :

Coordonnées téléphoniques et Nom d'une personne de confiance en cas de besoin :

.....

Article I - Objet

En accomplissement du présent contrat, Célia Germano s'engage à organiser et mettre en place l'action intitulée : Cycle de Thérapie Cognitive Basée sur la Méditation de pleine conscience

Article II - Nature et caractéristiques du cycle

- Objectifs :

Repérer les mécanismes à l'œuvre lors de ruminations, leur impact en termes de souffrance et la façon dont il est possible d'accueillir et de réguler au mieux ses émotions. Chacun.e pourra apprendre à connaître et reconnaître ses pensées, ses schémas de réactivité, ses états d'âme, ses douleurs et ses besoins ainsi que ses limites. Les participants pourront développer progressivement des compétences fondamentales telles que : le non-jugement, la bienveillance, la patience, la curiosité, la confiance, le lâcher-prise et l'acceptation.

- Contreindications :

Il est contre-indiqué de s'engager dans ce cycle en période de crise aiguë, maniaque ou dépressive, d'épisode psychotique, ou d'addictions toxiques.

- Durée totale du cycle : 27 heures

Célia Germano – Psychologue & Instructrice de pleine conscience

EKAINA 72, Avenue du Maréchal Juin - 64 200 BIARRITZ

RPPS : 1000 87 114 17

Numéro adeli : 64 93 0522 4

SIRET : 512 663 824 000 47

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75640511564 auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine »

- Méthodes pédagogiques :

Il s'agit de séances interactives et expérientielles durant 8 séances hebdomadaires durant lesquelles il sera proposé : des méditations guidées, des exercices de mouvements doux, des explications et des échanges sur les pratiques personnelles hebdomadaires.

Des principes fondamentaux de respect de la parole, de bienveillance et de confidentialité seront à respecter pour tous les échanges et les partages d'expérience en groupe. Une pratique individuelle d'environ 30 à 45 min/j sera proposée, avec des supports écrits et audio à effectuer entre les séances en groupe.

- Programme du cycle :

Les participant.e.s s'engagent à assister à chacune des 8 séances ainsi qu'à 1 journée de pratique.

- Jeudi 5 mars de 18h à 20h30 – Conscience et pilotage automatique
- Jeudi 12 mars de 18h à 20h30 – Vivre dans sa tête
- Jeudi 19 mars de 18h à 20h30 – Rassembler l'esprit dispersé
- Jeudi 26 mars de 18h à 20h30 – Reconnaître l'aversion
- Jeudi 2 avril de 18h à 20h30 – Laisser être et lâcher prise
- Jeudi 9 avril de 18h à 20h30 – Les pensées ne sont pas des faits
- Jeudi 16 avril de 18h à 20h30 – Comment prendre soin de soi au mieux
- Jeudi 23 avril de 18h à 20h30 – Utiliser ces compétences au quotidien
- + Un dimanche de 10h à 16h

Article III - Organisation du cycle

- Le cycle aura lieu : du **05/03/26 jusqu'au 23/04/26**
- Adresse : **L'Atelier du Mouvement – 72 avenue du Maréchal Juin, 64 200 BIARRITZ**
- Elle est organisée pour un effectif de : 12 participant.e.s maximum.
- Les références et le parcours de l'intervenante sont les suivants :

Célia Germano, psychologue et instructrice de pleine conscience MBCT & MBCL.

- 17 ans d'expérience en tant que psychologue
- Pratique personnelle depuis une dizaine d'années et quotidienne depuis plus de 5 ans
- Participation personnelle en retraite au Village des Prunier
- Participation au programme de MBSR avec Stéphane Faure - Euthymia
- Formation à l'instruction de MBCT Niv 2, puis Niv 3, via les enseignements de Manuela Tomba, Claire Mizzi et Stephany Orain-Pellissolo, elles-mêmes formées par Zindel V. Segal et Jon Kabat-Zinn
- Formation à l'instruction de la MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) enseignée par Frits Koster, Jean-Daniel Rüed et Fairouz El Hammar Vergnes - (Euthymia & IMA), en 2021 et 2022
- Formation à l'instruction de la thérapie des schémas basée sur la pleine conscience, animée par Stephany Orain-Pellissolo (MBCT FRANCE) en 2022 et 2023
- Supervision par Stephany Orain-Pellissolo (MBCT France) depuis 2021
- => Instructrice de pleine conscience en institution (Hôpital de jour, SSR, école du dos, ...) et en libéral depuis 2018.

Célia Germano – Psychologue & Instructrice de pleine conscience

EKAÏNA 72, Avenue du Maréchal Juin - 64 200 BIARRITZ

RPPS : 1000 87 114 17

Numéro adeli : 64 93 0522 4

SIRET : 512 663 824 000 47

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75640511564 auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine »

Article IV - Délai de rétractation et interruption

L.e.a participant.e est informé.e qu'il.elle dispose d'un délai de rétractation de 7 jours à compter de la date de la signature du présent contrat si cela a été effectué avant **le 15/02/26**. Le cas échéant, celui/celle-ci informe l'intervenante par mail. Hormis les frais d'entretien préalable et d'inscription, aucune somme ne sera exigée du stagiaire qui a exercé son droit de rétractation dans les délais. En cas de rétractation après **le 15/02/26** ou de cessation anticipée du cycle par l.e.a participant.e pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, le présent contrat est résilié selon les modalités financières suivantes :

- Paiement des heures réellement suivies selon la règle du prorata temporis
- Versement du ou des montants restant, à titre de dédommagement pour les heures non suivies

Si l.e.a participant.e est empêché.e de suivre le programme par suite de force majeure dûment reconnue, le contrat de formation professionnelle est résilié. Dans ce cas, seules les heures réellement suivies selon la règle du prorata temporis sont dues.

Article V - Dispositions tarifaires

Le tarif comprend : les frais d'inscription, l'entretien préalable et les 8 séances de méditation et les supports délivrés pour soutenir la pratique. *(Merci de cocher la case correspondante à votre situation)*

- ☐ Tarif : 390 € ☐ Tarif solidaire

Après confirmation de l'intervenante, l.e.a participant.e s'engage à régler le cycle, selon les modalités de paiement suivantes :

- Les frais d'inscription s'élève à 90 € (à déduire du tarif total)
- Après un délai de rétractation mentionné à l'article 4 du présent contrat et après validation de l'intervenante, l.e.a stagiaire effectue un règlement équivalent au montant total restant, d'un tiers ou de la moitié du total restant.
- Le paiement du solde pourra être complet ou échelonné selon le calendrier ci-dessous en remettant le.s chèque.s à l'intervenante avant le démarrage du cycle :
 - ☐ En 1 fois : d'un montant de avant le 02/03/26
 - ☐ En 2 fois : d'un montant de encaissés avant le 02/03/26 et le 02/04/26
 - ☐ En 3 fois : d'un montant de encaissés avant le 02/03/26 et le 02/04/26 et le 04/05/26
 - ☐ En fois : d'un montant de encaissés avec un espacement de
- Règlement par virement via les coordonnées bancaires indiquées ci-dessous uniquement après accord écrit de votre inscription par l'intervenante :

Célia Germano
Crédit coopératif
BIC : CCOPFRPPXXX
IBAN : FR76 4255 9100 0004 1172 9534 242
Activité exonérée de la TVA

Date et signature valant accord

Fait à le / /

AUTO – QUESTIONNAIRE

Nécessaire avant toute inscription

Ce questionnaire est confidentiel et permettra à l'intervenante de vous accompagner au mieux au cours de ce programme de pleine conscience. Merci de prendre le temps de répondre à ces quelques questions et de le scanner et le renvoyer à l'adresse suivantes : psy.germano@gmail.com . Vos réponses seront lues avec attention par l'intervenante, qui vous recontactera prochainement.

Prénom NOM : _____ Age : ____ ans

Médecin Généraliste : _____

Si psychologue et/ou psychiatre : _____

- 1) Merci de préciser ce qui vous amène à faire le choix de participer à un programme de MBCT et votre intérêt pour celui-ci ?**

- 2) Au cours de votre vie, avez-vous traversé des épisodes de dépression, ou avez-vous présenté des troubles de l'humeur, des troubles anxieux ou vécu des périodes de souffrance ? Si oui, merci de préciser les années et les facteurs déclenchant si identifiés.**

- 3) En ce moment, présentez-vous des symptômes tels que : des angoisses, des phobies, des troubles alimentaires, des troubles du comportement, ou autre trouble.s spécifique.s identifié.s ? Si oui, pouvez-vous les préciser et indiquer leur fréquence et leur intensité sur une échelle entre 0 et 10 ? (0 = minimum et 10 = maximum)**

- 4) En ce moment, traversez-vous certaine.s pathologie.s ? Prenez-vous un traitement particulier pour cela ? Si oui, le.s quel.s ?**

- 5) Au cours de votre vie, avez-vous vécu des moments pendant lesquels vous ne pouviez pas vous empêcher de boire de l'alcool ou de consommer des substances illicites ? Si oui, merci de préciser les années de consommation.

- 6) Au cours de votre vie, avez-vous vécu des événements difficiles qui réactivent des pensées négatives, des sensations corporelles, des émotions lorsque vous les évoquez aujourd'hui ? Si oui, merci de préciser ces événements ainsi que l'année ou l'âge que vous aviez à ce moment.

- 7) Quelles activités vous plaisent, vous ressourcent et/ou vous apaisent ?
A quelle fréquence les pratiquez-vous ?

- 8) Merci de préciser en quoi le programme de MBCT pourra vous être utile pour la suite ?

Merci pour votre participation !

Je vous recontacterai au plus vite pour échanger directement et envisager la suite ensemble.

Bien chaleureusement,

Célia Germano