



L'instant papillon

Une éclosion du corps, du cœur et de la conscience

Mesures de précautions sanitaires COVID lors du MBCT

Décharge me permettant de poursuivre les groupes en présentiel

Chers participants en pleine conscience,

La pleine conscience nous amène à pratiquer et à nous adapter avec les réalités du moment. En cette période du Covid, je vous demande de bien vouloir porter toute votre attention à prendre soin de vous et des autres afin que chacun puisse pratiquer en toute sécurité.

Plusieurs mesures sanitaires doivent être respectées pour que nous puissions pratiquer ensemble en toute sérénité.

1) Chaque personne présente certifie qu'elle ne présente aucun signe de Covid, à savoir :

- fièvre ou sensation de fièvre (frissons, chaud-froid)
- toux, maux de tête, courbatures, fatigue inhabituelle
- perte brutale de l'odorat (sans obstruction nasale), disparition totale du goût
- diarrhée

2) De porter votre masque avant d'entrer dans les locaux et jusqu'à la sortie de l'atelier

3) De bien vous nettoyer les mains avant et après les pratiques

4) De respecter les distances minimales entre chaque participant

5) De ramener son propre thermos ou mug pour vous hydrater

6) De prévoir un tissu léger (paréo) ou une serviette pour protéger le matériel de méditation

Par la signature de ce texte,

- vous vous engagez à respecter les mesures mises en place
- vous confirmez que vous n'êtes pas porteur de signe du Covid
- vous assumez pleinement la responsabilité de votre présence

En vous remerciant pour votre compréhension,

Puissions-nous pratiquer la pleine conscience dans tous ces moments informels et les transformer en une pratique de présence.

*« Je confirme avoir bien pris connaissance des mesures de sécurité
et j'engage ma responsabilité pour ma présence »*

Nom et Prénom :

Date et signature :