

## LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

### Pour les enfants de 7 à 10 ans

Programme Mindful UP conduit par Carine Cardot, psychologue.

#### OBJECTIFS

- Apprendre à réguler son stress et ses émotions (anxiété, excitation, ...)
- Développer et optimiser ses capacités attentionnelles et de concentration
- Améliorer sa confiance en soi en développant l'acceptation et la bienveillance
- Gagner en énergie et retrouver un sommeil récupérateur
- Améliorer ses relations aux autres

**PARENTS : SEANCE D'INFORMATION PREALABLE (gratuite)**

**JEUDI 6 AVRIL 2017 DE 18H30 A 20H**

#### ORGANISATION DU PROGRAMME ENFANTS

En 6 séances les mercredis de 16h30 à 18h

✓ Le 26 avril ; les 3, 10, 17, 24 et 31 mai 2017

**PARTICIPATION :** 390 € (règlement échelonné en 3 x 130€) • Engagement obligatoire pour le programme

**LIEU :** Cogito'Z Reims, 17 rue Chanteraine, 51100

**CONDITIONS D'INSCRIPTION :** Consultation préalable auprès d'un centre Cogito'Z.

**NOUS CONTACTER :** 03 26 40 67 92 • cogitozreims@cogitoz.com

Les participants seront enregistrés au fur et à mesure de la réception du coupon d'inscription dans la limite des places disponibles



COUPON D'INSCRIPTION ACCOMPAGNE DU REGLEMENT A RETOURNER A :

**Cogito'Z Reims - 17 rue Chanteraine, 51100 REIMS**

#### INSCRIPTION AU GROUPE DE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (MINDFUL UP)

(Enfants de 7 à 10 ans • Engagement pour toutes les séances)

**PARENTS :** SEANCE D'INFORMATION PREALABLE LE JEUDI 6 AVRIL 2017 DE 18H30 A 20H

**SEANCES ENFANTS :** Le 26 avril ; les 3, 10, 17, 24 et 31 mai 2017

**Nom et prénom** du participant : \_\_\_\_\_

**Date de naissance :** \_\_\_\_\_ **Age :** \_\_\_\_\_ **Classe :** \_\_\_\_\_

• Est-il (elle) patient(e) du centre Cogito'Z ?  **Oui**  **Non**

Noms et prénoms des parents \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

**Je joins à ce bulletin le règlement suivant** (libellé à l'ordre de Cogito'Z Reims) selon les modalités de paiement suivantes :

**1 chèque 390 €**

**Ou 3 chèques de 130 €** (encaissés en avril, mai et juin 2017)

**Date :** \_\_\_\_\_

**Signature :** \_\_\_\_\_