

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Pour les enfants de 8 à 11 ans

Programme Mindful UP conduit par Christel Bourgogne, 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

INFOS PARENTS : 2 SEANCES D'INFORMATIONS GRATUITES PREALABLES AUX INSCRIPTIONS

AU CHOIX : **MARDI 10 OU 17 OCTOBRE 2017 (20H A 21H30)**

ORGANISATION DU PROGRAMME ENFANTS En 6 séances les mercredis de 14h à 15h15

- ✓ Les 8, 15 (samedi), 22 et 29 novembre ; les 6 et 13 décembre 2017

PARTICIPATION : 300 €

NOMBRE : 6 enfants max. (Engagement pour toutes les séances)

LIEU : Cogito'Z Lyon - 17, rue Philippe de Lassalle - Lyon 4^{ème} (Quartier Croix Rousse)

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

NOUS CONTACTER : 04 78 27 91 72 • cogitozlyon@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 Lyon - 17, rue Philippe de Lassalle – 69004 Lyon.

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

(Enfants de 8 à 11 ans – groupe de 6 enfants max. • Engagement pour toutes les séances)

PARENTS : SEANCE D'INFORMATION PREALABLE LE MARDI 10 OCTOBRE 2017 DE 20H A 21H30

SEANCES ENFANTS : Les 8, 15 (samedi), 22 et 29 novembre ; les 6 et 13 décembre 2017

Nom et prénom du participant : _____

Date de naissance : _____ Age : _____ Classe : _____

• Est-il (elle) patient(e) du centre Cogito'Z ? Oui Non Si oui, lequel : _____

Noms et prénoms des parents _____

Tél : _____ Mail : _____

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

1 chèque 300 €

Ou 2 chèques de 150 € (encaissés en novembre et décembre 2017)

Date :

Signature :