

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE Pour les Adolescents

Programme Mindful UP co-conduit par Anaïs Desvilletes, Directrice, psychologue
et Céline Metens, sophrologue

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

INFO PARENTS :

SEANCE D'INFORMATION PREALABLE GRATUITE • Inscription obligatoire au 04.92.93.09.49
MERCREDI 20 DECEMBRE 2017 (de 20h à 21h30)

ORGANISATION DU PROGRAMME ADOS : En 8 séances les samedis de 10h30 à 12h00

✓ Les 13, 20, 27 janvier, 03, 10, 17, 24 février et 03 mars 2018

PARTICIPATION : 480 € (règlement échelonné en 3 x 160€) • Engagement obligatoire pour le programme

LIEU : Cogito'Z Alpes Maritimes, 473 route des dolines, villantipolis villa n°4, 06560 Valbonne

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

NOUS CONTACTER : 04 92 93 09 49 • cogitozalpesmaritimes@cogitoz.com

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



COUPEZ -----
COUTON D'INSCRIPTION ACCOMPAGNE DU REGLEMENT A RETOURNER A :

Cogito'Z Alpes Maritimes – 473 route des dolines, villantipolis villa n°4, 06560 Valbonne

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

(Adolescents • Engagement pour toutes les séances)

SEANCES : Les 13, 20, 27 janvier, 03, 10, 17, 24 février et 03 mars 2018

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 Alpes Maritimes) selon les modalités de paiement suivantes :

1 chèque 480 €



Ou 3 chèques de 160 € (encaissés en septembre, octobre et novembre 2017)

Date :

Signature :