

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Pour les enfants de 8 à 12 ans

Programme Mindful UP co-conduit par Anaïs Desvilletes, psychologue directrice et Stéphanie deregnacourt, praticienne Mindfulness et orthophoniste.

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 : 1 SEANCE D'INFORMATION GRATUITE PREALABLE AUX INSCRIPTIONS
LUNDI 11 DECEMBRE 2017 (18H30 A 20H30)

ORGANISATION DU PROGRAMME ENFANTS En 6 séances les mardis de 17h à 18h15

✓ Les 9, 16, 30 (attention pas de séance le 23) janvier et 6, 13, 20 février 2018

PARTICIPATION : 330 €

NOMBRE : 7 enfants max. (Engagement pour toutes les séances)

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



COUPON 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)

(Enfants de 8 à 12 ans – groupe de 7 enfants max. • Engagement pour toutes les séances)

PARENTS : SEANCE D'INFORMATION PREALABLE LE LUNDI 11 DECMEBRE 2018 DE 18h30 à 20h00.

SEANCES ENFANTS : Les 9, 16, 30 (attention pas de séance de 23) janvier et 6, 13, 20 février 2018

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 Alpes Maritimes) selon les modalités de paiement suivantes :

1 chèque 330 €



Ou 2 chèques de 165€ (encaissés en janvier et février 2018), pour plus de renseignements nous consulter

Date :

Signature :