

Ateliers vacances

Ateliers animés par **Valentina Dolce**, Psychologue clinicienne et formatrice Mindful uP
et **Saoussan KHATAR**, Neuropsychologue

Objectifs : Mieux s'organiser, être plus disponible et efficace face aux apprentissages scolaires, apprendre à réguler son stress, renforcer son attention, identifier ses ressources et booster sa motivation et sa confiance en Soi.

ORGANISATION DU PROGRAMME ADOLESCENTS (A PARTIR DE LA 4EME)

2 ateliers le **Mercredi 9 Février 2022**

- Atelier métacognition : apprendre à apprendre (10h-13h)
- Atelier méditation de pleine conscience & gestion du stress (14h-17h)

Participation :

Atelier métacognition **et** Atelier méditation de pleine conscience et gestion du stress = 150 €

Atelier métacognition **ou** Atelier méditation de pleine conscience et gestion du stress = 90 €

Conditions d'inscription : Enfant ayant bénéficié d'une consultation, d'un accompagnement ou d'un bilan dans notre centre Cogito'Z

Contact : 04 91 06 69 29

Lieu : 22 Boulevard Verd - Marseille 13^{ème} | Métro M1/Station St Just ou Bus 81(Le Pharo/Métro St Just)

Les participants sont enregistrés au fur et à mesure de la réception de leur bulletin d'inscription dans la limite des places disponibles.



Bulletin d'inscription accompagné du règlement à retourner à : Cogito'Z Marseille – 22 Bd Verd – 13013 Marseille.

Nom et prénom du participant : _____

Date de naissance : _____ Age : _____ Classe : _____

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

Règlement échelonné possible, chèques libellés à l'ordre de Cogito'Z Marseille | [Merci de cocher votre choix](#)

Inscription à l'atelier métacognition + Atelier méditation de pleine conscience et gestion du stress (9 Février 2022)

1 chèque de 150 € **ou** 2 chèques de 75 €

Inscription à l'atelier métacognition (9 Février 2022 de 10h à 13h)

1 chèque de 90 € **ou** 2 chèques de 45 €

Inscription à l'atelier méditation de pleine conscience et gestion du stress (9 Février 2022 de 14h à 17h)

1 chèque de 90 € **ou** 2 chèques de 45 €

Noms et prénoms des parents _____

Tél : _____ Mail : _____

Date et signature :