

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Pour les enfants de 8 à 11 ans

Programme Mindful UP conduit par Clara Masloff, 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 : 1 SEANCE D'INFORMATION GRATUITE PREALABLE AUX INSCRIPTIONS

LUNDI 25 SEPTEMBRE 2017 A 19 H

ORGANISATION DU PROGRAMME ENFANTS En 6 séances les lundis de 17h30 à 18h45

✓ Les 6, 13, 20 et 27 novembre et les 4, 11 décembre 2017

PARTICIPATION : 240 €

NOMBRE : 6/8 enfants max. (Engagement pour toutes les séances)

LIEU : Cogito'Z Nantes - 3, rue de Carcouet - 44000 Nantes

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

NOUS CONTACTER : 02 51 86 22 12 • cogitoznantes@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 Nantes – 3, rue de Carcouet – 44000 Nantes.

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

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

PARENTS : SEANCE D'INFORMATION PREALABLE LE LUNDI 25 SEPTEMBRE 2017

SEANCES ENFANTS : LES 6, 13, 20 ET 27 NOVEMBRE ET LES 4, 11 DECEMBRE 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 Nantes) selon les modalités de paiement suivantes :

1 chèque 240 €

OU 2 chèques de 120 € (encaissés en novembre et décembre 2017)

Date :

Signature :