

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE Pour les Adolescents

Programme Mindful UP conduit par Carine Cardot, 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

INFO PARENTS :

SEANCE D'INFORMATION PREALABLE GRATUITE • Inscription obligatoire au 03 26 40 67 92

VENDREDI 1^{ER} SEPTEMBRE 2017 (de 19h à 20h30)

ORGANISATION DU PROGRAMME ADOS : En 8 séances les samedis de 9h30 à 11h00

✓ Les 9, 16, 23 et 30 septembre + les 7, 14, 21 et 28 octobre 2017

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

LIEU : Cogito'Z Reims, 17 rue Chanteraine, 51100

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

NOUS CONTACTER : 03 26 40 67 92 • cogitozreims@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 Reims - 17 rue Chanteraine, 51100 REIMS

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

(Adolescents • Engagement pour toutes les séances)

SEANCES : Les 9, 16, 23 et 30 septembre + les 7, 14, 21 et 28 octobre 2017

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 Reims) selon les modalités de paiement suivantes :

1 chèque 480 €

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

Date :

Signature :