

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Pour les enfants de 7 à 11 ans

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

SAMEDI 9 DECEMBRE 2017 (de 10h à 11h30)

ORGANISATION DU PROGRAMME ENFANTS : En 6 séances les mercredis de 14h à 15h30

✓ Les 10, 17, 24 et 31 janvier & les 7 et 14 février 2018

PARTICIPATION : 360 € (règlement échelonné possible) • 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)

(Enfants de 7 à 11 ans • Engagement pour toutes les séances)

• **SEANCES ENFANTS :** Les 10, 17, 24 et 31 janvier & les 7 et 14 février 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 Reims) selon les modalités de paiement suivantes :

1 chèque 360 €

Ou 2 chèques de 180 € (encaissés en janvier, février 2018)

Ou 3 chèques de 120 € (encaissés en janvier, février et mars 2018)

Date : _____

Signature : _____