

## 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

**VENDREDI 20 AVRIL 2018** (de 19h à 20h30)

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

✓ Les 16, 23 et 30 mai & les 6, 13 et 20 juin 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 16, 23 et 30 mai & les 6, 13 et 20 juin 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 mai, juin 2018)

**Ou 3 chèques de 120 €** (encaissés en avril, mai et juin 2018)

**Date** :

**Signature** :