

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE Pour les Collégiens

Programme Mindful UP conduit par Christel Bourgogne, 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 POUR TOUS : 1 SEANCE D'INFORMATION GRATUITE PREALABLE (INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES)

AU CHOIX : MARDI 5 DECEMBRE 2017 OU 9 JANVIER 2018 (20H A 21H30)

ORGANISATION DU PROGRAMME ADOLESCENT En 8 séances les mercredis de 14h à 15h30

✓ Les 17, 24, 31 janvier ; les 7 et 28 février ; les 7, 14, 21 mars 2018

PARTICIPATION : 440 €

NOMBRE : 6 adolescents max. (Engagement pour toutes les séances)

LIEU : Cogito'Z Lyon - 17, rue Philippe de Lassalle - Lyon 4^{ème} (Quartier Croix Rousse)

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

NOUS CONTACTER : 04 78 27 91 72 • cogitozlyon@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 Lyon - 17, rue Philippe de Lassalle – 69004 Lyon.

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

(groupe de 6 adolescents max. • Engagement pour toutes les séances)

PARENTS : SEANCE D'INFORMATION PREALABLE LE MARDI 5 DECEMBRE 2017 OU 9 JANVIER 2018 DE 20H A 21H30

SEANCES ENFANTS : Les 17, 24, 31 janvier ; les 7 et 28 février ; les 7, 14, 21 mars 2018

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 Lyon) selon les modalités de paiement suivantes :

1 chèque 440 €

Ou 4 chèques de 110 € (encaissés janvier, février, mars et avril 2018)

Date :

Signature :