

## LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE Pour les Lycéens

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

**ORGANISATION DU PROGRAMME ADOLESCENT** En 8 séances les jeudis de 18h à 19h30

✓ Les 18 et 25 janvier ; les 1<sup>er</sup> et 8 février ; les 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 mars 2018

**PARTICIPATION** : 440 €

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

**LIEU** : Cogito'Z Lyon - 17, rue Philippe de Lassalle - Lyon 4<sup>ème</sup> (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 DE 20H A 21H30

**SEANCES COLLEGIENS** : Les 18 et 25 janvier ; les 1<sup>er</sup> et 28 février ; les 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 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** :