

Mindful UP

Méditation de Pleine Conscience POUR LES LYCEENS

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
- Améliorer ses relations aux autres

ORGANISATION DU PROGRAMME

Séance de présentation aux parents, Le lundi 14 décembre 2020 à 19H00

Les lundis : 4, 11, 18, 25 janvier – 1, 8 février – 1,8, mars 2021

PARTICIPATION : 540€ • Engagement pour toutes les séances

LIEU : Cogito'Z Paris, 20 avenue Mac Mahon, Paris 17^{ème} (Métro Charles de Gaulle Etoile / Ternes)

CONDITIONS D'INSCRIPTION : Consultation préalable auprès d'un centre Cogito'Z **NOUS CONTACTER :** 01 55 37 03 52

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 Paris – 87 rue de Rennes – 75006 Paris.

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

(Pour les Lycéens • Engagement pour toutes les séances)

SEANCES ENFANTS : Les Lundis 4-11-18-25 janvier 01,08 février -1,8, mars 2021

Nom et prénom du participant : _____

Date de naissance : _____ Age : _____ Classe : _____

- Est-il (elle) patient(e) du centre Cogito'Z ? Oui Non
- Si oui, lequel : Lyon Paris 17^{ème} Paris 6^{ème} Marseille Aubagne Avignon Nantes

Noms et prénoms des parents _____

Tél : _____ Mail : _____

Je joins à ce bulletin le règlement suivant (libellé à l'ordre de Cogito'Z Paris) selon les modalités de paiement suivantes :

- 1 chèque 540€
- OU 2 chèques de 270€.
- OU en espèces ou CB au secrétariat de Cogito'Z Paris 17^{ème} 15 jours avant le début de la séance.

Date :

Signature :