

Mindful UP

Méditation de Pleine Conscience POUR LES PRIMAIRES CM1-CM2

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 samedi 12 décembre 2020 à 10H00

Les samedis : 9, 16, 23, 30 janvier – 6, février – 6, mars 2021

PARTICIPATION : 410€ • 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 élèves de Primaire CM1-CM2 • Engagement pour toutes les séances)

SEANCES ENFANTS : Les samedis 9-16-23-30 janvier 06 février -6, 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 410€
- Ou 2 chèques de 205€.
- Ou en espèces ou CB au secrétariat de Cogito'Z Paris 17^{ème} 15 jours avant le début de la séance.

Date :

Signature :