

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Pour les enfants « fin primaire, début collège » CM2 à la 5ème

Programme Mindful UP conduit par Tristan HAMONNIERE, doctorant psychologue,
formé par Jeanne SIAUD-FACCHIN

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

ORGANISATION DU PROGRAMME

- Séance de présentation aux parents, le lundi 16 octobre de 18h30 à 19h30.
- 6 Séances de pratique de 1h30 • 10 participants max
 - ✓ Les samedis 18 et 25 novembre - 2, 9, 16 décembre de 10h à 11h30
et le mercredi 20 décembre de 16h00 à 17h30
- 1 séance de retour aux parents : le mercredi 10 janvier 2018 de 18h30 à 19h30 (Parents enfants)

PARTICIPATION : 540 € • Engagement pour toutes les séances

LIEU : Cogito'Z Paris, 20 av. Mac Mahon, Paris 17ème (Métro Ternes / Charles de Gaulle – Etoile)

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 – 20, avenue Mac Mahon – 75017 Paris.

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

(Enfants fin primaire, début collège : CM2-5ème • Engagement pour toutes les séances)

SEANCES ENFANTS : Les samedis 18 et 25 novembre - 2, 9, 16 décembre et le mercredi 20 décembre 2017.

SEANCE DE CLOTURE PARENTS & ENFANTS : le mercredi 10 janvier 2018 de 18h30 à 19h30.

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 (libellés à l'ordre de Cogito'Z Paris) selon les modalités de paiement suivantes :

1 chèque 540 €

Ou 3 chèques de 180 € (encaissés en novembre, décembre 2017 et janvier 2018)

Ou en espèces ou CB au **secrétariat de Cogito'Z Paris 17ème** 15 jours avant le début de la séance.

Date : _____

Signature : _____