

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Pour les lycéens de 1^{ère} et Terminale

Programme Mindful UP conduit par Johanna KESSLER, 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

ORGANISATION DU PROGRAMME

- 1 séance de présentation aux parents, le mercredi 18 octobre à 18h00.
- 8 Séances de pratique de 1h30 • 10 participants max
 - ✓ 2017 - Les mercredis 15 et 29 novembre - 13 décembre de 18h à 19h30
 - ✓ 2018 - Les mercredis 10, 17, 31 janvier - 07, 14 février
- 1 séance de clôture point parents : le mercredi 07 mars 2018 à 18h00 (Parents enfants).

PARTICIPATION : 588 € • Engagement pour toutes les séances

LIEU : Cogito'Z Paris, 20 av. Mac Mahon, Paris 17^{ème} – Code 24A06 (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)

(Lycéens 1^{ère} et Terminale • Engagement pour toutes les séances)

- 1 SEANCE DE PRESENTATION AUX PARENTS, le mercredi 18 octobre 2017
- SEANCES ENFANTS : 2017 : Les mercredis 15 et 29 novembre – 13 décembre
2018 : Les mercredis 10, 17, 31 janvier – 07, 14 février
- SEANCE DE CLOTURE PARENTS & ENFANTS : le mercredi 07 mars 2018 à 18h00

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 595 €

Ou possibilité de régler en 3 chèques (encaissés en novembre, décembre 2017 et janvier 2018)

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

Date :

Signature :