

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Pour les lycéens de 1^{ère} et Terminale

Programme Mindful UP conduit par Camille VOISIN, 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 mardi 06 mars 2018 à 19h00.
- 8 Séances de pratique de 17h45 à 19h15 (1h30) • 10 participants max
✓ 2018 – Les mercredis 07, 14 et 21 mars – 04 et 11 avril – 02, 16 et 23 mai
- 1 séance de clôture point parents : le mercredi 30 mai 2018 à 19h00 (Parents enfants).

PARTICIPATION : 595 € • Engagement pour toutes les séances

LIEU : Cogito'Z Paris, 87 rue de Rennes Paris 6^{ème} – Code A53 B1 (Métro Renne ou ST Placide)

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 Paris 6^{ème} – Code A53 B1 (Métro Renne ou ST Placide)

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 mardi 06 mars à 19h00
- SEANCES ENFANTS : 2018 : Les mercredis 07, 14 et 21 mars – 03 et 11 avril – 02, 16 et 23 mai
- SEANCE DE CLOTURE PARENTS & ENFANTS : le mercredi 30 mai 2018 à 19h00

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 mars, avril et mai 2018)

Ou en espèces au secrétariat de Cogito'Z Paris 6^{ème} ou 17^{ème} 15 jours avant le début de la séance

Ou CB au secrétariat de Cogito'Z Paris 6^{ème} ou 17^{ème} 15 jours avant le début de la séance.

Date :

Signature :