

## Programme Mindful UP

### Méditation de Pleine Conscience Enfants avec soirée de présentation Parents

Programme proposé par **Jeanne Siaud-Facchin** et conduit par **Valentina Dolce**, Psychologue.

**Objectifs :** Etre plus disponible et efficace face aux apprentissages scolaires, apprendre à réguler son stress, renforcer son attention, se sentir plus calme et posé, renouer avec ses ressources, améliorer ses relations aux autres, regagner en énergie et retrouver un sommeil récupérateur, gagner en confiance en soi et renforcer son sentiment d'efficacité personnel.

#### **ORGANISATION DU PROGRAMME ENFANTS (A PARTIR DE 8 ANS)**

**PARENTS : 1 séance de présentation gratuite** (obligatoire) : **LE MERCREDI 25 OCTOBRE de 19h00 à 20h30.**

**Programme Enfants :** 6 séances les mercredis de 17H30 à 18h 45 (1h15) | Nombre de places limité.

- **Les 8, 15, 22, 29 NOVEMBRE 2017 et 6 et 13 décembre 2017.**

**Participation : soirée Parents gratuite** (obligatoire pour inscrire son enfants) + **programme enfants = 360 €**

*Soirée Parents ouverte également aux parents qui n'inscrivent pas leurs enfants.*

**Conditions d'inscription :** Enfant ayant bénéficié d'une consultation ou d'un bilan dans un de nos centres Cogito'Z, *sinon prévoir un RDV pour une 1<sup>ère</sup> consultation avec l'une de nos psychologues.*

**Contact :** 04 91 06 69 29

**Lieu :** 22 Boulevard Verd - Marseille 13<sup>ème</sup> | Métro M1/Station St Just ou Bus 81 (Le Pharo/Métro St Just)

Chaque participant s'engage pour la totalité du programme

*Les participants sont enregistrés au fur et à mesure de la réception de leur bulletin d'inscription dans la limite des places disponibles.*



Bulletin d'inscription accompagné du règlement à retourner à : Cogito'Z Marseille – 22 Bd Verd – 13013 Marseille.

**Nom et prénom** du participant : \_\_\_\_\_

**Date de naissance :** \_\_\_\_\_ **Age :** \_\_\_\_\_ **Classe :** \_\_\_\_\_

Est-il (elle) patient(e) du centre Cogito'Z ?  **Oui**  **Non** Si oui, lequel : \_\_\_\_\_

Règlement échelonné possible, chèques libellés à l'ordre de Cogito'Z Marseille | **Merci de cocher votre choix**

**Inscription au programme ENFANT** (du 8 novembre au 13 décembre 2017) + **soirée parents** (25 octobre 2017)

1 chèque de 360 € **ou**  2 chèques de 180 € **ou**  3 chèques de 120 €

**(Dépôt mensuel à partir de novembre 2017).**

#### **Soirée ouverte aux parents qui souhaitent découvrir le programme « Mindful Up » Enfant**

Inscription à la **Soirée PARENTS** gratuite du programme **Enfants le mercredi 25 octobre 2017** (19h à 20h30).

Noms et prénoms des parents \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

**Parents, avez-vous déjà pratiqué la Méditation de Pleine Conscience**  **Oui**  **Non**

**Date et signature :** \_\_\_\_\_