

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Pour les collégiens 6ème et 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 mardi 27 Mars 2018 à 18h30, 20 avenue Mac Mahon 17ème
Code Immeuble 24 A 06
- 8 Séances de pratique de 1h30 • 6 participants max 20 avenue Mac Mahon 75017 Paris
 - ✓ Les samedis 31 mars-14 avril-5 Mai-12 Mai-26 Mai-2 Juin-9 Juin de 10h à 11h30
 - ✓ Le mercredi 4 Avril – à 16h
- 1 séance de retour aux parents : le mercredi 20 Juin 2018 à 18h30 (Parents enfants)
20 avenue Mac Mahon 75017 Paris

PARTICIPATION : 595 € • 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



COUPEZ
CUPON 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)

(Collégiens 5ème et 6ème • Engagement pour toutes les séances)

SEANCES COLLEGIENS : Les samedis 31 mars-14 avril-5 Mai-12 Mai-26 Mai-2 Juin-9 Juin – Le mercredi 4 avril 2018

SEANCE DE CLOTURE PARENTS & ENFANTS : le mercredi 20 juin 2018 à 18h30h.

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 17ème Paris 6ème Marseille Aubagne Avignon Nantes

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 1 chèque de 195€ et 2 de 200€ (encaissés en mars, avril et mai 2018)
- Ou en espèces ou CB au secrétariat de Cogito'Z Paris 17ème 15 jours avant le début de la séance.

Date :

Signature :