



Bilans & accompagnements psychologiques et neuropsychologiques
Enfants | Adolescents | Adultes

ATELIERS et GROUPES THÉRAPEUTIQUES

2020 - 2021

ENFANTS - ADOLESCENTS - ADULTES

Apprendre efficacement / Avoir confiance en Soi / Apprendre à se connaître

Être bien avec Soi et les Autres





MÉDITATION de PLEINE CONSCIENCE 2020-2021

Développer la confiance et l'apaisement
au quotidien



Animée par Christel Bourgogne, psychologue clinicienne

Atelier enfants du Primaire, 8-11 ans : Octobre / Novembre / Décembre 2020

7 séances le mercredi de **14h à 15h15** : 7, 14/oct. - 3, 18, 25/nov. - 9, 16/déc.

Apprendre les bases de la méditation et du yoga pour un quotidien apaisé, et une meilleure confiance en Soi.

Tarif : 280€, matériel compris : Bandes son des méditations, exercices, textes

Atelier collégiens : Janvier / Février / Mars 2021

8 séances le mercredi **14h à 15h30** : 13, 20, 27/janv. - 3, 24/fév.- 3, 10 17/mars.

Découvrir et pratiquer la méditation pour réguler le stress et améliorer l'attention

Tarif : 360€, matériel compris : Bandes son des méditations, exercices, textes

Atelier lycéens : Mars / Avril / Mai 2020, préparation au bac,

8 séances le mercredi **18h à 19h30** : 24, 31mars - 7, 28 avr. - 5, 12, 19, 26 mai

Utiliser la méditation pour réguler le stress et développer la concentration.

Tarif : 360€, matériel compris : Bandes son des méditations, exercices, textes



Programme de Méditation de Pleine Conscience Adultes MBCT

8 séances le vendredi **14h à 16h**

Septembre / Octobre / Novembre 2020

24 sept. - 2, 9, 16 oct. - 6, 13, 20, 27 nov. 2020

Journée de pratique de pleine conscience, dimanche 15 nov. 2020, 10h-16h

Janvier / Février / Mars 2021

15, 22, 29 janv. - 5, 26 fév. - 3, 10, 17 mars 2021

Journée de pratique de pleine conscience, dimanche 5 mars 2021, 10h-16h

Programme élaboré par le Dr Zindel Segal & Col. pour la prévention de la dépression, du burn-out, et la régulation des émotions.

Tarif : Programme de 8 séances et une journée de pleine conscience : 480€

Matériel compris : Bandes sons des méditations.

Textes et feuilles d'exercices du programme officiel.

6 participants pour les ateliers enfants et adolescents

8 à 10 participants pour le programme adultes

Renseignements et Inscriptions, proposition de paiements échelonnés

contactlyon@regardspsy.com ou au 04 78 27 91 72

Possibilité de règlements échelonnés

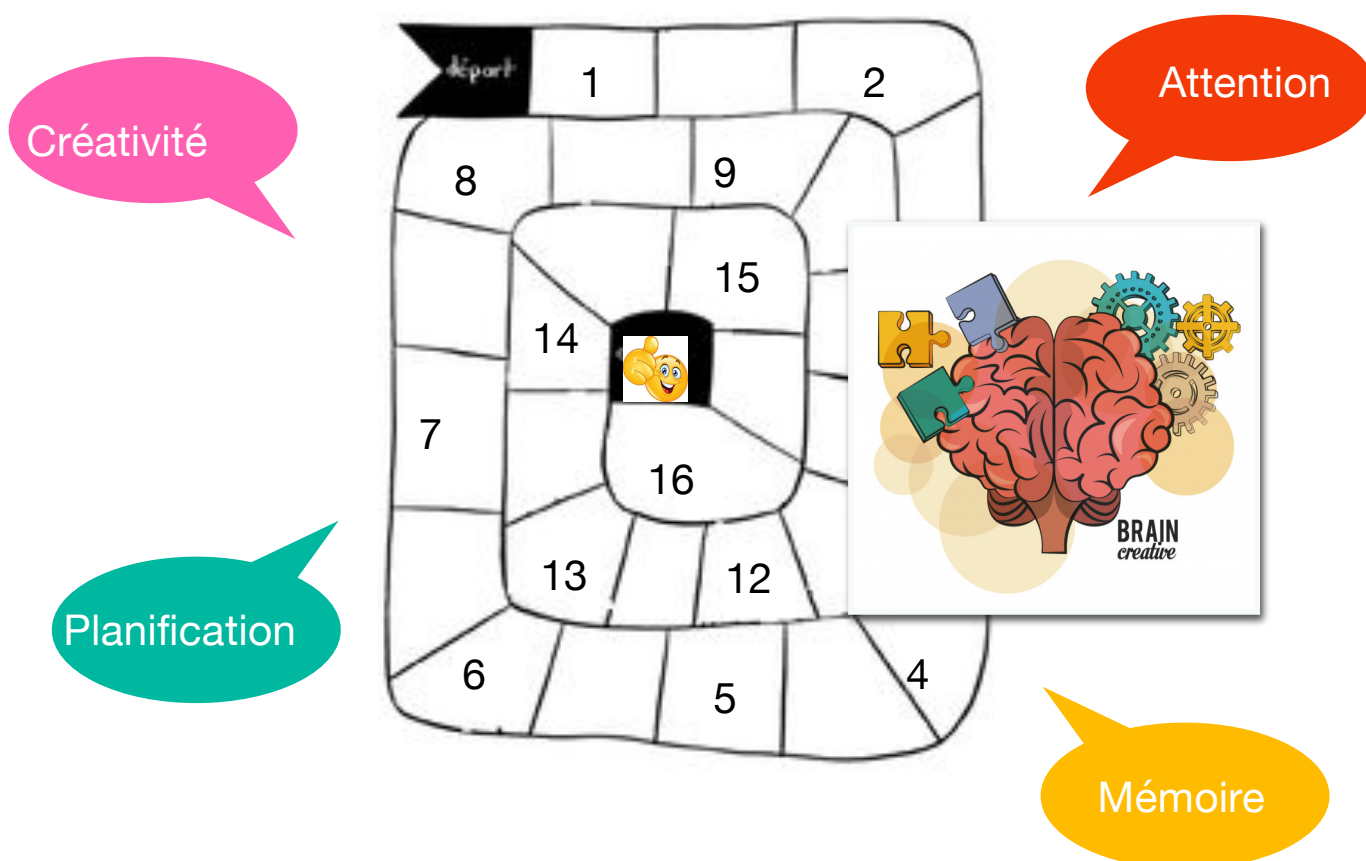




Apprentissages scolaires : Rentrée 2020 - 2021

« Mon cerveau et moi » CE2 à CM2

« 16 séances pour découvrir les chemins mon cerveau, et développer toutes mes Intelligences pour un apprentissage efficace »



16 séances d'1h30 ! Septembre 2020 à Mars 2021, le mercredi de 9h30 à 11h

Inscription : Regards Psy, contactlyon@regardspsy.com ou 04.78.27.91.72 /
35€/séance (560€/10x56€)

30/09 - 14/10 - 04/11 - 18, 25/11 - 02, 07, 14/12/2020 - 05, 12, 19, 26/01 - 02, 24/02
- 03, 10, 17/03/2021

