

« Par l'écoute attentive de ce que nous dit le corps, l'accord avec soi-même devient une réalité de chaque instant ainsi que l'harmonie qui l'accompagne. »

Claude Macé
Thérapeute Vittoz



A qui s'adresse-t-elle ?

A tous ceux qui souhaitent apprendre à :

Gérer et maîtriser émotions et stress

Se sentir mieux au quotidien

*Etre actif face aux évènements,
aux choix et décisions*

Etre plus confiant

Comment la pratiquer ?

En :

Redécouvrant la richesse de nos cinq sens.

S'offrant une pause avec soi-même et partager avec les autres.

Vivant des exercices simples et adaptés à chacun.

Développant l'attention, la concentration et la volonté.

*Maîtrisant des outils praticables
Au quotidien*



Center for the present

Séance en groupe ou en individuelle.

Lors des séances, proposition de différentes postures corporelles.

Pour votre confort, prévoir une tenue adaptée.

Possibilité d'un ou plusieurs cours d'essai.

- en groupe :
Jeudi de 18 h30 à 19 h45.
à **Berzy le sec** (02200) salle à côté de la mairie

1 place Roger Ambroise.
Reprise le 12 septembre 2019

- en thérapie individuelle :
Enfants et adultes

Renseignement et inscription :

Corinne Fouillard, Praticienne Vittoz,
Diplômée depuis 2005, se tient à votre disposition.

28 Rue de la Poste
02200 Mercin et Vaux
03.23.73.10.88
06.32.73.32.88

corinne.fouillard@orange.fr
Page facebook l'Atelier du Temps
Présent.

www.vittoz-irdc.net

Relaxation

Méthode Vittoz

