



39, rue Lantiez – 75017 PARIS  
Tel : 01.42.63.66.44 – email : paris.vittoz@free.fr  
www.vittoz-irdc.net

## Bulletin d'inscription

A renvoyer à VITTOZ-IRDC, 39 rue Lantiez – 75017 PARIS

NOM et Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postale : ..... Ville : .....

Email : .....

Profession : .....

Age : ..... N° de téléphone : .....

### Dates Choiesies :

26 et 27 septembre 2015

13 et 14 février 2016

2 et 3 avril 2016

18 et 19 juin 2016

17 et 18 septembre 2016

Je joins deux chèques à l'ordre de « Vittoz-IRDC »

- **Un de 16,50 €** pour l'adhésion
- **Un de 48 €** (si individuel) **ou de 66 €** (si formation continue) pour les arrhes – non remboursés en cas d'annulation moins de 8 jours avant la date du stage.

Le solde, soit 95,50 € (individuel) ou 137,50 € (formation continue) sera à régler sur place au début du week end.

Je souhaite une facture

Date :

Signature :



Institut de recherche et de développement du contrôle cérébral

# Le Vittoz

## UN ART DE VIVRE

## UNE PÉDAGOGIE

## UNE THÉRAPIE

# Stage de découverte

## Stage de découverte

### Conditions générales

#### Coût :

Individuel  
160 € (hors repas)  
Avec prise en charge Formation continue  
220 € (hors repas)

#### Dates :

26 et 27 septembre 2015  
13 et 14 février 2016  
2 et 3 avril 2016  
18 et 19 juin 2016  
17 et 18 septembre 2016

Horaires : Samedi de 10h à 18h - Dimanche de 10h à 17h

#### Lieux :

##### **Pour les trois premiers week ends et le cinquième :**

Maison de l'association Adèle Picot  
39 rue Notre Dame des Champs – 75006 Paris  
Métro : Notre Dame des Champs

##### **Pour le quatrième week end :**

Association St François Xavier  
7 rue de Poitiers – 75007 Paris  
Métro : Solférino

Votre inscription vous sera confirmée après réception de votre bulletin d'inscription en nos bureaux.

39, rue Lantiez – 75017 PARIS  
Tel : 01.42.63.66.44 – email : paris.vittoz@free.fr  
www.vittoz-irdc.net

Association loi 1901 – Siret n°320 772 015 00048  
Organisme de formation enregistré sous le n° 11752770075

## Stage de découverte

### La méthode Vittoz permet

- D'être plus présent à soi, au monde, aux autres, par des exercices sensoriels ;
- De développer l'attention, la concentration et la mémoire ;
- D'éviter la dispersion et de mieux gérer le stress et les émotions ;
- D'affronter les difficultés quotidiennes avec distance ;
- D'exercer plus justement sa pensée, ses choix ;
- De développer ses capacités d'autonomie et de liberté dans un équilibre dynamique entre Corps, Émotionnel et Mental ;
- La relaxation psychosensorielle favorise la détente du corps et du psychisme, et développe l'état de présence.

Ce stage « Découverte » a pour but de vous faire vivre, en groupe, les exercices de base de la méthode.

Il ne s'agit pas d'un stage thérapeutique.