

Bulletin d'inscription

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

NOM et Prénom :

Adresse :

Code Postale : Ville :

Email :

Profession :

Age : Téléphone :

Dates Choiesies :

19 et 20 septembre 2020

30 et 31 janvier 2021

5 et 6 juin 2021

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

- **Un de 16,50 €** pour l'adhésion
- **Un de 150 €** (si individuel) pour les arrhes – non remboursés en cas d'annulation moins de 8 jours avant la date du stage.

Le solde, soit **50 €** sera à régler sur place au début du week end.

Je souhaite une facture

Date :

Signature :

Le Vittoz

UN ART DE VIVRE

UNE PÉDAGOGIE

UNE THÉRAPIE

Stage de découverte



Stage de découverte

Conditions générales

Coût :

Individuel
216.50 € (hors repas)

Dates :

19 et 20 Septembre 2020
30 et 31 janvier 2021
5 et 6 juin 2021

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

Lieux :

Forum 104
104 rue de Vaugirard
75006 PARIS
Métro : Montparnasse

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 : contact@vittoz-irdc.net
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.
