

Vient de
paraître

Vivre une (re)conquête de soi

Exercices Vittoz :
souplesse, simplicité, sincérité

Vittoz IRDC

Préface de **Georgette Schmitt**



Comprendre les personnes

208 p. - 15,90 €

Les auteurs

Sous la direction de **Christiane Guyon-Gellin**, du **Dr Annick Leca** et de **Marielle Colombe**, cet ouvrage fait référence à la méthode Vittoz élaborée par le Dr Roger Vittoz. Il est une production collective initiée au sein de l'association **Vittoz IRDC** à partir des expériences vécues par les thérapeutes Vittoz avec des jeunes et des adultes. Chaque expérience rend compte d'une envie de **reconquérir sa vie pour vivre mieux au quotidien.**

A trente ans, à soixante ans est-on malade ? Ou simplement en prise aux difficultés inhérentes à notre vie moderne ? Trouver sa place, vivre des deuils difficiles, se trouver en butte avec des phobies, des angoisses, des peurs gâchant un quotidien compliqué ! Que peut le docteur Vittoz pour nous ?

Et que dire du stress, surtout aujourd'hui, la vie professionnelle ayant généré le concept de « burn-out »... Comment alors pratiquer le Vittoz ?

Comment se situer face à la maladie neurologique, psychiatrique sans oublier les addictions ?

Vivre quand même, s'en sortir ou assumer... mais **vivre...** grâce à la méthode Vittoz.

Vittoz pour faciliter notre vie artistique. Un peu de soleil et beaucoup d'espoir dans les formes, les couleurs, les sons, « danser Vittoz », « écouter Mozart ». Écrire... **Du bonheur, de la créativité!**

Au fil des pages chacun pourra sélectionner les domaines qui le concernent.

Des partages d'expériences vécues, des invitations au silence, toujours dans l'esprit Vittoz, à savoir souple, simple et sincère. Du mouvement, de la vie!

Ouvrage disponible en librairie

À défaut, notre site Internet
ou par correspondance

www.chroniquesociale.com

Bon de commande

NomPrénom

Adresse

Code postalVille

Commande

... ex de *Vivre une (re)conquête de soi* x 15,90 €..... €

Forfait port 2,90 €* €

* Port gratuit à partir de 38,00 € Total €

À retourner à Chronique sociale - 1, rue Vaubecour 69002 Lyon

Règlement par virement administratif accepté