

Conférence-Atelier :

« Prendre soin de votre cerveau avec la méthode Vittoz »

La méthode Vittoz est un art de vivre, une pédagogie, une psychothérapie qui s'adresse à tous ceux qui désirent un mieux-être.

JEUDI 20 SEPTEMBRE 2018 À 20H30
5 BIS, RUE SAINTE ADELAÏDE 78000 VERSAILLES
(Salle du RDC)

Entrée gratuite - Inscription obligatoire : mouniabouri@gmail.com

Lors de cette conférence-atelier, Mounia Bouri, Thérapeute Vittoz Certifiée, vous présentera la méthode Vittoz, inventée par le Docteur Vittoz il y a plus de 100 ans, et vous montrera en quoi sa pratique peut aider à rétablir un équilibre au niveau du fonctionnement du cerveau, ce qui est corroboré aujourd'hui par les récentes découvertes en neuro-sciences.

Elle vous proposera d'expérimenter quelques exercices pratiques qui vous permettront de découvrir cette approche psychosensorielle, applicable aussi bien dans sa vie personnelle que professionnelle.

Proposition :

Ateliers hebdomadaires pour adultes d'une heure pendant un ou deux trimestres

(les lundis en soirée à partir du 1er octobre 2018)