

# Développer son estime de soi et sa créativité avec la méthode VITTOZ

Pour moi et vers les autres  
M'accepter comme je suis  
Sur un chemin d'unité intérieure  
Accueillir et gérer mes émotions  
Découvrir ma créativité

## Programme

### Exercices de **réceptivité**

Avec les 5 **sens** unifier le corps, le mental, les émotions

### Mouvements **conscients**

**Pleine conscience** dans les gestes quotidiens

### Travail émotionnel

### Expériences de **créativité**

Écriture, parole, dessin, argile, peinture

### Espace de **parole** en groupe

### Lieu des rencontres :

Centre spirituel La Providence  
40 rue de la Loire 49620 La Pommeraye

### 5 samedis matin (9h-12h)

20 octobre, 24 novembre, 15 décembre 2018  
12 janvier, 2 février 2019

### Matériel à apporter :

tapis de sol  
tenue pratique

Tarif : **175 €** pour le parcours  
Dont 35€ à l'inscription

Inscription auprès de : Bourquerod Patricia  
Thérapeute psycho-corporelle  
83 rue de l'Etoile 49300 Cholet  
06 16 40 34 57  
patriciabourquerod@sfr.fr



### Bulletin d'inscription

NOM et prénom

Adresse

Téléphone

Mail

Signature