

Gérer son stress

avec les outils de la méthode VITTOZ

Pour moi et vers les autres

M'accepter comme je suis

Sur un chemin d'unité intérieure
et de libération

Accueillir et gérer mes émotions

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 **respiration**

Espace de **parole** en groupe

tiré de : association IRDC Vittoz, parcours FOVEA

Lieu des rencontres :

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

5 samedis matin (9h-12h)

1er décembre 2018

26 janvier, 30 mars, 27 avril, 18 mai 2019

Matériel à apporter :

tapis de sol
tenue pratique

Tarif : 200 € le parcours
Dont 40€ 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