

L'expérimentation pas à pas de la Méthode Vittoz, thérapie psychocorporelle permet d'estimer ses appuis, de consolider son ancrage pour un positionnement bienveillant avec la vie en soi en accord avec ses besoins.

A partir :  
de la relaxation, alternance entre sensations / concentrations...  
de la marche consciente...  
des appels d'états...

A l'écoute de ce qui se vit dans le corps, le mental, l'émotionnel...

L'équilibre reprend ses droits, le positionnement s'ajuste, l'agir s'installe alors en affirmant la place d'un « je » confiant et estimé.

LIEU: 30, Rue de Loos 59000 Lille

TARIF: 60 euros par journée

DATES : Jeudi 5 juillet

Lundi 16 juillet

Jeudi 2 Août

Vendredi 3 Août 2018

HORAIRES : 10H /12H30

Prévoir un pique nique à partager sur place (Un moment de temps silencieux est prévu)

14H 30 / 16H30

INSCRIPTION : Bénédicte CORRION

Tél: 06/08/92/32/40

mail : [bcorrion@numericable.fr](mailto:bcorrion@numericable.fr)



La Méthode Vittoz en journée...

A la découverte des cinq sens...  
de l'accueil des sensations, de la conscience des actes du quotidien dans et l'ici et le maintenant.

Ces temps de détente cérébrale réguliers permettent de développer une perception plus juste de la réalité une plus grande capacité d'attention et d'adaptabilité, un état de présence à soi, aux autres et au monde.