

TOUT VA TROP VITE !

Vous vous sentez stressé(e)... vous avez le sentiment de manquer de temps ou de ne jamais en avoir...

Et si vous osiez prendre un moment pour faire une

PAUSE VITTOZ



Grâce à la méthode VITTOZ, qui est une approche psychosensorielle basée sur la redécouverte de nos cinq sens, l'accueil de nos sensations, la conscience de nos actes, dans l'ici et maintenant, **venez découvrir de manière ludique et conviviale des outils simples qui vous permettront de mieux vivre au quotidien :**

- ✚ Comment être plus attentif à vos besoins et vos ressentis.
- ✚ Comment freiner votre cogitation et mieux gérer vos émotions.
- ✚ Comment développer votre présence à « l'instant T ».
- ✚ Comment renforcer votre confiance en vous.

Le 15 février 2020

de 10h-17h

A l'Espace VAUBECOUR

(métro Bellecour)

1 rue Vaubecour

69002 LYON

La journée est animée par

Odile DRUTEL et Florence CHARPY

Tarif: 80 € / la journée - inscription préalable indispensable car le nombre de places est limité.

Pour tous renseignements complémentaires, veuillez contacter :

Odile Drutel au 06 74 11 24 74 ou sur drutelo@orange.fr

Au plaisir de vous retrouver nombreux (ses)

✂-----

BULLETIN D'INSCRIPTION A LA JOURNEE

DECOUVERTE DE LA METHODE VITTOZ
15 février 2020

Nom

Prénom

Adresse mail

Téléphone

Merci de joindre le chèque et d'envoyer le tout à

Odile Drutel
11 allée des Tulipes
69720 St Bonnet de Mure

avant le 5 février 2020, merci !