

Gérer son stress Eviter l'épuisement

Avec les outils de la méthode Vittoz

« L'homme n'est son maître qu'à la condition de savoir sentir ce qu'il fait et d'être libre dans ce qu'il fait » Roger 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*

7 lundis soir de 20h à 22h

et

7 samedis matin de 9h30 à 11h30

(à partir du 17 et 22 octobre 2022)

Lieu : atelier de l'étoile 83 rue de l'étoile 49 300 Cholet

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
- Exercices de **respiration**
- Espace de **paroles** en groupe

Apporter : Tapis de sol- Tenue Pratique

Coût : **210 € le parcours** soit 30€ la séance.
(30 € d'arhes à l'inscription)

Inscription : **Patricia BOURQUEROD-**
Thérapeute psycho-corporelle Vittoz
83 rue de l'étoile -49 300 CHOLET
patriciaborquerod@sfr.fr
06 16 40 34 57