

# Conférence-Atelier

## Réussir ses examens en 1ère et Terminale avec la méthode VITTOZ

Comment arriver bien préparé, en forme et en confiance aux examens.

La méthode Vittoz permet d'apprendre à organiser son travail, à éviter la procrastination, à se concentrer efficacement, à accueillir ses émotions, gérer son stress et à fortifier la confiance et l'estime de soi-même.

---

Lundi 18 septembre 2017 à 20h30  
5bis rue Sainte Adélaïde, Salle du RDC, 78000 VERSAILLES  
Entrée gratuite - Inscription obligatoire  
Contact : Mounia Bouri Thérapeute VITTOZ Certifiée  
tel : 06 79 18 05 43 - email : mouniabouri@gmail.com

---

Lors de cette conférence, Mounia Bouri, Thérapeute Vittoz, vous présentera cette méthode, inventée par le docteur Vittoz il y a plus de 100 ans, et vous montrera comment elle permet de :

- Etre présent à soi-même, à l'autre, à son environnement
- Développer son attention, sa concentration et sa mémoire
- Exercer plus justement sa pensée, ses choix
- Accueillir ses émotions et gérer son stress
- Trouver une détente corporelle et psychique

Elle vous proposera d'expérimenter quelques exercices pratiques qui vous permettront de découvrir cette approche psychosensorielle.

**Proposition d'ateliers hebdomadaires d'une heure pendant deux trimestres (les lundis en soirée à partir du lundi 25 septembre - hors vacances scolaires)**