

Conférence-Atelier Méthode Vittoz

**Habiter son corps - Vivre pleinement l'instant -
Découvrir son être.**

**La méthode Vittoz est un art de vivre, une pédagogie, une
psychothérapie qui s'adresse à tous ceux qui désirent un mieux-être.**

Jeudi 15 septembre 2016 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

La pratique de la méthode Vittoz permet au quotidien 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

Lors de cette conférence, Mounia Bouri, Thérapeute Vittoz, vous présentera les grands principes de cette méthode inventée par le docteur Vittoz il y a plus de 100 ans, et dont l'intuition est confirmée par les découvertes récentes des neurosciences. Elle vous proposera d'expérimenter quelques exercices pratiques qui vous permettront de découvrir cette approche psychosensorielle, applicable aussi bien dans sa vie personnelle que professionnelle.

**Proposition d'ateliers de 10 séances d'une heure, les lundis
en soirée à partir du lundi 26 septembre 2016**