

Cycle de découverte de la méthode Vittoz - Adultes **Pour faire rimer « rentrée » avec « sérénité »**

Cycle de 6 séances hebdomadaires pour :

Développer son attention, sa concentration et sa mémoire
Apprivoiser ses émotions, mieux gérer le stress
Améliorer la confiance en soi
Apprendre à poser des choix concrets
Acquérir des outils simples au service d'une qualité de vie renouvelée.

En séances individuelles ou par petit groupe de 3 personnes, selon les souhaits et les besoins.

Fiches pratiques pour s'exercer chez soi.

Il est important de s'engager à participer à l'ensemble du cycle.

A partir de septembre 2018. Pour adultes.

Renseignements, tarif et inscriptions : 06.52.15.14.21 ou aclebrun44@gmail.com

Anne-Claire Lebrun, praticienne Vittoz certifiée Vittoz-IRDC
L'Atelier Vittoz - 13, rue de l'Épine (quartier Longchamp) – 44300 NANTES

