



## Atelier Vittoz Pleine Conscience intégrée Un « art de soi, un art de vivre »

Du 15 janvier au 9 avril 2018

Les lundis de 15h à 16h15 ou de 19h00 à 20h15

Groupes réguliers de pratique hebdomadaire (hors vacances scolaires)  
Paris 20<sup>ème</sup>. Métro Maraîchers ou porte de Vincennes.

Prendre le temps de « se poser, se ressourcer, se recentrer.  
Apprendre à se reconnecter à son corps, ses sensations et  
émotions ».

Par une gamme d'exercices psychosensoriels,  
psychocorporels et mentaux, faciles à intégrer dans son  
quotidien.

Objectifs : Mieux gérer le stress et les émotions. Améliorer  
sa capacité à prendre du recul, ses capacités d'adaptation et  
de concentration, ainsi que ses compétences relationnelles.

Le Dr Vittoz (1863-1925), médecin Suisse, a mis en place cette méthode, qui part du corps et des sensations, pour rééquilibrer les fonctions neurophysiologiques du cerveau, et favoriser notre bon équilibre affectif, relationnel, nerveux.

La pratique régulière, d'exercices de pleine conscience, permet de mieux « vivre le moment présent », développe la capacité de s'auto-régulariser, de retrouver une sécurité intérieure, de restaurer son équilibre physique et psychique, et d'améliorer le sentiment de bien-être.

Tarif : 195€ pour les 10 séances. Inscription obligatoire au préalable:

**Marina Lesur, Psychopraticienne**

lesurmarina@gmail.com 06 11 29 04 64 [www.marinalesur-psy.fr](http://www.marinalesur-psy.fr)