

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

S'inscrit au stage du 11 au 15 juillet 2017

Ci-joint : à l'ordre de l'association

« Vivre l'instant 33 »

- Un chèque de 5€ adhésion
- Un chèque de 100€ d'arrhes
dont 20 € d'inscription non remboursable

Date

Signature



Bulletin d'inscription à adresser à

Martine Mingant
54, route de Plassan
33340 Lesparre-Médoc
Tel: 06.80.45.18.91
05.56.41.46.96
mingantmartine@gmail.com

Coût du stage

200 € comprenant les frais d'inscription
(20€) et l'animation

220 € d'hébergement à régler au Foyer
(4 jours et demi en pension complète)

Lieu du séminaire

Foyer de charité
BP 17
06330 Roquefort les pins
www.mariamater.org

Renseignements hébergement
florencemandeville@gmail.com

Tel: 04 92 60 30 08
06 32 83 28 17

 vittoz IRDC

Martine Specq Mingant

Praticienne et formatrice

Martine MINGANT

Vivre
pleinement
l'instant

La méthode Vittoz



EYROLLES

Collection Les chemins de l'inconscient

**Du mardi 11 juillet à 10h00
au samedi 15 juillet 2017 à 16h00**

La psychothérapie Vittoz

Pour qui ?

► Ceux qui souffrent

- de fatigue, insomnie, surmenage
- d'anxiété
- d'états dépressifs, névrotiques

► Ceux qui cherchent à approfondir

- La connaissance de soi
- La relation avec soi-même : désir, peur ...
- La relation avec autrui communication, séparation ...
- La relation au monde

La psychothérapie Vittoz

Comment ?

► Les exercices de réceptivité consciente instaurent l'état de présence : voir, toucher, entendre, goûter, sentir, consciemment.

► Les exercices de concentration permettent d'accroître les facultés d'attention, de mémorisation, de discernement.
Ils favorisent l'essor de la volonté : choisir, décider, agir...

► La relaxation psychosensorielle apporte :
Une détente corporelle : elle agit sur le fonctionnement du système neuro-végétatif
Une détente psychique : elle opère un lâcher prise affectif et mental.

Le stage comprend chaque jour des ateliers et des propositions pour des temps libres.

Horaires ateliers : le matin de 9h30 à 11h30 et l'après-midi de 14h30 à 17h30

Le chèque de 20 € d'inscription est non remboursable

Les 80 € d'arrhes sont remboursables jusqu'à 15 jours avant la date du stage sauf cas de force majeure (décès, maladie attestée par certificat médical)

Nous nous réservons le droit d'annuler le stage si le nombre d'inscriptions est trop faible.

Stage de 12 participants