

# WEEK-END VITTOZ

## POUR DÉVELOPPER CALME ET ATTENTION PAR UNE MEILLEURE PRÉSENCE AU RÉEL

Venez découvrir ou approfondir la méthode Vittoz  
du vendredi 11 au dimanche 13 novembre 2022.

Pendant ce stage, il y aura des temps théoriques,  
beaucoup de pratique et du temps libre pour reprendre  
individuellement les exercices ou simplement  
se promener ou se détendre.

### La méthode Vittoz

C'est une approche de pleine conscience vécue  
au quotidien. En utilisant les sensations corporelles,  
elle (re)donne la capacité de vivre le moment présent,  
améliore la capacité de concentration et d'attention.

Elle permet de travailler sur les prises de décision,  
les choix et l'exercice de sa volonté.

Selon le format (FOVEA\*), étude scientifique conduite en partenariat avec Rébecca Shankland,  
Professeure des Universités en Psychologie à l'Université Lumière Lyon 2.



### Animation par Carole de Gaulle

Praticienne Vittoz, certifiée, je pratique en séances  
individuelles et en groupe.

C'est à la suite d'un burn out que j'ai découvert la méthode  
Vittoz qui passe par la médiation corporelle pour se sentir  
mieux et être soi-même, vivre le moment présent, respecter  
son rythme, savoir choisir et dire je veux.

\* Formation Vittoz à l'Expérience Attentive



Le stage se déroulera au Domaine de l'abbaye de Saint Georges, à proximité de Vendôme, dans un cadre naturel exceptionnel.

Fondée au VII<sup>ème</sup> siècle, cette ancienne abbaye est maintenant un lieu d'accueil pour de courts séjours.

## Renseignements et inscription au Stage :

- Ce stage est ouvert à tous.
- Il commence le vendredi 11 novembre à 20H30 et se termine le dimanche 13 novembre à 15H30.

## Inscription au stage :

- 06 82 69 73 59 ou [caroledg@gmail.com](mailto:caroledg@gmail.com)

## Coût du stage :

- 110€ par personne.
- Validation de l'inscription par le versement de 50€ d'arrhes.

## Matériel nécessaire :

- Un tapis de gymnastique ou de yoga pour la relaxation

## Hébergement pour le WE :

- En pension complète dans l'Abbaye
  - draps et serviettes de toilette non fournis
  - 120€ / personne (environ selon les prestations choisies)
- Ou au lycée professionnel Sainte Cécile de Montoire
  - petit déjeuner en autonomie, draps et serviettes de toilette non fournis
  - 94€ / personne (environ selon les prestations choisies)
  - transport organisé par le Domaine
- Réservation pour l'hébergement : 06 15 33 75 61

## Adresse du stage :

- Domaine de l'abbaye de Saint Georges  
63, rue Saint Georges - 41 800 Saint Martin des Bois

## Gare d'accès :

- Gare TGV Vendôme Villiers (25 mn en voiture ou possibilité de demander que l'on vienne chercher les personnes arrivant en train)