

Samedi 12 décembre
2020

9h30 à 12h30

Je m'offre une matinée pour...

découvrir la
thérapie Vittoz !



LES
ASSOCIATIONS
FAMILIALES
CATHOLIQUES
SAINT LEON PARIS XV



Samedi 12 décembre 2020

9h30 à 12h30 – maison des Œuvres
4^{ème} étage - Salle Sainte Claire
11 place cardinal Amette 75015 PARIS



Je m'offre une matinée pour découvrir la thérapie Vittoz !

La méthode Vittoz est une psychothérapie qui permet de rééduquer le fonctionnement du cerveau afin de pouvoir équilibrer les fonctions cognitives, avec les fonctions corporelles et émotionnelles. En terme plus simple apprendre à lâcher le "tout mental" !

Grâce à **la pratique d'expériences simples**, elle permet de :

- ▶ développer la conscience corporelle et sensorielle,
- ▶ améliorer la concentration et la mémoire,
- ▶ accueillir les émotions, les idées qui nous habitent dans l'instant et de mieux les gérer,
- ▶ accroître la capacité de choisir, de décider et d'agir.

Quels en sont les bienfaits ?

le goût du moment présent, une détente profonde, une conscience de soi et de l'autre, de son environnement. Une plus grande unité de la personne, un chemin d'estime de soi et de confiance en soi.

Cette méthode nous vient d'un médecin suisse, le docteur Roger Vittoz (1863-1925) l'un des premiers, à son époque, à s'intéresser aux conséquences physiques du stress, des blessures intérieures et des émotions.

Places en nombre limité. Contact/questions : formation.afc.stleon@gmail.com

Prix : 15€ (**10€ pour les adhérents AFC**) - Chèque à l'ordre de AFC St Leon

À envoyer chez Marie-Laure Bouchard 14 rue Béatrix Dussane 75015 Paris