



**Académie pour une
Ecologie Intégrale**

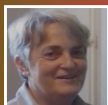
— De la terre à la personne —

10-12 JANVIER

LA MÉTHODE VITTOZ

*UNE PALETTE D'OUTILS
POUR DÉVELOPPER
L'ÉTAT DE PRÉSENCE
S'ACCUEILLIR
ET SE RÉCONCILIER*

*AVEC MONIQUE LEMAN
ET CLAIRE DE LAMOTTE
(VITTOZ IRDC)*



Nombre de participants limité

2019

Se réconcilier avec soi-même

2020

Centre spirituel Notre-Dame du Chêne
2 rue des Bleuets - 72300 Vion
Tel : 02 43 95 48 01

www.academie-ecologie-integrale.org

PROGRAMME

La méthode Vittoz s'adresse à celles et ceux qui souhaitent devenir plus pleinement acteurs de leur vie quotidienne. Elle aide à mieux gérer le stress, à retrouver confiance en soi, elle développe les capacités d'attention, concentration, de mémorisation.

Au cours du week-end, il vous sera proposé de vivre " en conscience " des exercices simples et faciles à intégrer dans la vie quotidienne : accueillir simplement nos sensations et pensées et leur donner leur place du moment. Des espaces de parole permettront de nommer ces expériences.

Révolutionnaire à son époque, cette méthode le reste aujourd'hui et les neurosciences viennent confirmer cette intuition du Dr Vittoz. En développant notre potentiel sensoriel, elle unifie le corps, le mental et les émotions et nous rend plus présent " ici et maintenant ".

Claire
de Lamotte
(Ingénieure Agronome de
formation)
et Monique Leman
(Formatrice de formation)
animeront cette session.

*Elles sont toutes les deux
praticiennes Vittoz
certifiées IRDC Paris
(Institut de Recherche et
de Développement du
Contrôle Cérébral)*

HORAIRES

Vendredi

Accueil à partir de 17h
20h45 Présentation de la
méthode Vittoz

Samedi

9h00-11h00 Développer
l'état de présence à soi
par la réceptivité sensorielle
14h30-17h30 Les actes conscients :
Par le corps, développer l'estime de soi
Exercices de concentration
Relaxation ou comment réconcilier
sensation et attention.
18h30 Vittoz et Créativité à partager
20h45 Jouer avec les sons, les mots,
développer la confiance en soi

Dimanche

8h45-10h45
Concentration /déconcentration
A l'écoute de ses émotions,
Juste place/juste distance
14h-30 Expression corporelle :
Être soi dans le groupe
15h Bilan de la session

POUR CEUX QUI LE DÉSIRENT

AVEC LES FRÈRES

Office de laudes :

samedi 7h00 - dimanche 7h30

Eucharistie :

vendredi 18h30

samedi et dimanche 11h00

TARIFS

Formation

80 € /p

120€ (pour un couple)

Hébergement (PC)

Individuel : 128 €

Couple : 204 €

Sans hébergement

Repas : 14 €