Le monde dans lequel nous vivons est souvent source de stress… La perte de sens, la course au rendement, un monde virtuel, la vie relationnelle rendue chaotique…

Toutes ces tensions encombrent notre capacité de concentration, nous éloignant du calme et de notre unité intérieure.

La méthode VITTOZ (du nom du Dr Vittoz 1863-1925) par des exercices simples et par la pratique d'actes conscients répétés vise à :
Rééduquer notre réceptivité, notre concentration.
Accueillir nos émotions et nos idées.
Prendre du recul et écarter les idées obsédantes.
Renforcer la capacité de décider et d'agir.

C'est vivre et goûter l'instant présent.
Accroître l'estime de soi et l'ouverture aux autres.
Avec cette approche concrète, une proposition spirituelle sera faite également.

Session animée par :
Anne-Charlotte Turpin, praticienne Vittoz.

Début : par le repas, à 12h le lundi .
Fin à 17h 30 le mercredi.

Maison Saint François - 1 avenue des acacias-
35800 DINARD
Tél 02 99 88 25 25
www.maison-saint-francois.com -
vacances@maison-saint-francois.com
Inscription : https://www.maison-saint-francois.com/formulaire

Comment venir ?

En voiture :
Cf plan d'accès en pièce jointe,
ou sur le site : www.maison-saint-francois.com

En train : TGV direct Paris-St Malo. Puis taxi jusqu'à la Maison St François (25 euros).
Ou prendre un car à la sortie de la gare (ligne 16) et descendre à l'arrêt La Gougeonnais (le demander au chauffeur, car arrêt non obligatoire).
Puis à pied jusqu'à la maison St François. 15 à 20 mn à pied..

En pratique

Draps fournis.
Apporter votre linge de toilette.

Participation aux frais

- Pour la Maison St François :

75euros de pension complète par jour et par personne, soit 166 euros (2 journées et le repas du midi du 1er jour).

- Pour le stage.

Le règlement aux intervenants se fait sur place, séparé de celui de l'hébergement.
245 euros pour la session.

Il est possible d'arriver avant et de repartir après la session, si vous le voulez.
Merci de nous donner vos dates précises à l'inscription.

Inscription à la session Vittoz

Du .....à 12h00 au 17h30

☐ Mr ☐ Mme ☐ M&Mme

NOM .....

Prénom.....Date de naissance .....

Prénom.....Date de naissance .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Tél. ..... E-Mail .....

Pour confirmer votre séjour, arrhes de 50 euros, à régler :
- soit par chèque (ordre : Foyer de Charité - Maison St François).
- soit en ligne ; voici le lien : https://jepaieenligne.systempay.fr/MSF_HARRES

Fait à .....

Signature :

Si vous souhaitez une confirmation à votre inscription, merci de le préciser et nous enverrons une confirmation par mail.
(pour une réponse par la poste, joindre une enveloppe timbrée à votre adresse).