



*Vivre et goûter l'instant présent  
Rééduquer sa concentration  
Trouver un meilleur équilibre corps-esprit  
S'ouvrir aux autres dans un climat fraternel*

## **A la découverte de la méthode Vittoz**

**Du lundi 24 (12h) au mercredi 26 mars 2025 (17h) :  
Vittoz et voix**

**Animées par Rachel Richard, praticienne Vittoz  
et Corinne Fructus, chanteuse lyrique et comédienne.**



**MAISON ST-FRANÇOIS**  
les Foyers de Charité

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 encombrant 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.

# Comment venir ?

## En voiture :

Cf plan d'accès en pièce jointe,  
ou sur le site : [www.maison-saint-francois.com](http://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 :

172 € pour la session en pension complète par personne, (2 journées à 78€ et 16 € pour le repas du midi du 1er jour).

### • Pour le stage.

Le règlement aux intervenants se fait sur place, séparé de celui de l'hébergement.  
290 € 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](https://jepaieenligne.systempay.fr/MSF_HARRES)

Fait à ..... Le .....

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).