



*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 19 (14h) au mercredi 21 octobre 2026 (17h)

Animée par Anne-Charlotte Turpin, praticienne Vittoz

 **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.

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 516) 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.
310 € 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**

Duà 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 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).