

Session Vittoz

Vivre et goûter l'instant présent

Rééduquer sa concentration

*Trouver un meilleur
équilibre corps-esprit*

*S'ouvrir aux autres
dans un climat fraternel*

du lundi 12 au mercredi 14 février 2024

du lundi 14 au mercredi 16 octobre 2024

 MAISON ST-FRANÇOIS
les Foyers de Charité

vacances@maison-saint-francois.com

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.

Session animée par :

Rachel Richard, Anne-Charlotte Turpin , praticiennes 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 :**
77euros de pension complète par jour et par personne, soit 172 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.
290 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**

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

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).