

# Atelier VITTOZ

## Découverte de la Relaxation

Un art de vivre  
À l'écoute de son corps  
Je sens / Je suis / Je deviens

*« Quand vous serez devenus réceptifs, vous jouirez plus de la vie »*  
Roger Vittoz

**SAMEDI 11 janvier 2020**  
Centre de la Pommeraye

### OBJECTIFS

Apaisement du corps et de l'esprit  
Stop aux idées fixes  
Amélioration respiration  
Détente musculaire  
Repos favorable à la concentration,  
l'attention, la mémoire

*« Ce n'est pas le travail qui fatigue,  
mais la manière de le faire »*  
Roger Vittoz

## Bulletin d'inscription

11 janvier 2020

Nom :  
Prénom :  
Adresse :

Téléphone :

**Lieu** : Centre spirituel Providence  
La Pommeraye  
49620 Mauges-sur-Loire



### **Atelier découverte Relaxation**

Tarif : **55 €**

15€ à l'inscription

Horaires : **9h30 - 17h**

#### Apporter :

Tapis de sol

1 plat (salé ou sucré) à partager

Couverts



Atelier de l'Etoile

**Patricia BOURQUEROD**

Thérapeute psycho-corporelle  
Méthode VITTOZ

83 rue de l'Étoile - Cholet

**06 16 40 34 57**

**patriciaborquerod@sfr.fr**