

# Atelier VITTOZ

## Marche en Pleine Conscience

*« L'acte conscient de la marche,  
c'est agir instant par instant,  
comme un marcheur qui,  
au lieu de s'effrayer  
de la hauteur de la montagne,  
est content chaque fois  
qu'il a fait un bon pas  
et arrive au sommet sans s'en apercevoir »*  
Roger Vittoz

**SAMEDI 28 mars 2020**  
Centre de la Pommeraye

### OBJECTIFS

**Conscience** de son corps,  
de son mouvement et de son rythme  
de son énergie, de soi

**Affirmation** de soi : prendre sa place

Mettre le cerveau au **repos**

Amélioration **respiration**

Vivre pleinement l'**instant présent**

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

## Bulletin d'inscription

28 mars 2020

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

## **Marche en pleine conscience**



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

Tarif : **55 €**

15€ à l'inscription

Horaires : **9h30 - 17h**

### Apporter :

1 plat (salé ou sucré) à partager  
Couverts



Atelier de l'Étoile

**Patricia BOURQUEROD**

Thérapeute psycho-corporelle  
Méthode VITTOZ

83 rue de l'Étoile - Cholet

**06 16 40 34 57**

**patriciaborquerod@sfr.fr**

[www.atelierdeletoile.ovh](http://www.atelierdeletoile.ovh)