

Latérapédagogie  
Site : Vittoz - IRDC

Après une carrière dans le médico-social en tant qu'éducatrice spécialisée, je me suis orientée vers la méthode Vittoz et l'exerce depuis 13 années en cabinet ou en groupe. Je continue d'enrichir ma pratique avec de nouvelles approches toutes en lien avec les neurosciences.

## LES « COULEURS » DE LA MÉTHODE VITTOZ : SOUPLESSE – SIMPLICITÉ - SINCÉRITÉ

La méthode Vittoz a pour but de développer l'état de présence dans l'instant présent, par l'utilisation pleine et entière de ses 5 sens, l'accueil et la conscientisation de ses états corporels et émotionnels, une clarification de la pensée pour s'accorder des temps de détente et de ressourcement chaque jour.

**LA MAISON D'ACCUEIL DE L'ILE BLANCHE À LOCQUIREC accueille 3 journées formant un tout mais pouvant être vécues séparément. (6 personnes minimum).**

**Samedi 17 Novembre 2018 : 9 h 30-17 h 30 :**

### SOUPLESSE

Découvrir comment acquérir cette souplesse cérébrale pour retrouver une réconciliation ou un juste équilibre entre des contraires qui permet une meilleure adaptation à la réalité de ma vie quotidienne.

**S'inscrire avant le 10 Novembre**

**Samedi 15 Décembre 2018 : 9 h 30-17 h 30 :**

### SIMPLICITÉ

Rétablir le bon fonctionnement cérébral en déposant l'inutile de nos pensées par le retour au présent amène calme, nouveauté, renouvellement mais surtout nouveau de l'état psychique et permet de goûter un état d'unité.

**S'inscrire avant le 8 Décembre**

**Samedi 12 Janvier 2019: 9 h 30-17 h 30 :**

### SINCÉRITÉ

Nous découvrirons comment s'exerce la sincérité en s'approchant au plus juste de ce qui est dans la réalité : la vie au présent. La sincérité c'est aussi une disposition, une attitude, un bien vouloir que nous expérimenterons.

**S'inscrire avant le 5 Janvier. Tarif animation : 55 € la journée**

---

### FICHE D'INSCRIPTION AUX JOURNÉES VITTOZ A L'ILE BLANCHE - LOCQUIREC

Nom: ..... Prénom : .....

Adresse: .....

Tél : ..... Courriel : .....

S'inscrit pour les journées suivantes :

17 Novembre 2018     15 Décembre 2018     12 Janvier 2019

Prendra le repas (14 €)     Pique-nique apporté

**Merci de renvoyer ce formulaire et un chèque d'acompte de 15 € (à la journée) à l'adresse suivante :**

Lucienne CAOUISSIN, 4 Place de Kerilly, 22310 Plestin-les-Grèves

**06 02 35 01 07 Courriel : therapie22lj@orange.fr**