

PLEINE CONSCIENCE

MÉTHODE VITTOZ

Exister librement

Souplesse mentale

Gestion du stress

Présence à soi

Résilience

Volonté

Jeudi 20h00 - 21h30

Samedi 9h30 - 11h00

Sr Marie Josiane - Praticienne Vittoz IRDC

Inscription : 021 948 77 13

Institut St-François de Sales | Grand Rue 40 | 1618 Châtel-St-Denis

Roger Vittoz est un médecin Suisse, précurseur occidental des approches fondées sur la pleine conscience. Sa méthode permet de développer de nouvelles façons d'entrer en relation avec soi, l'autre et l'environnement.

Halte spirituelle à Châtel-Saint-Denis

www.institut-chatel.ch | haltest-francois@outlook.com

