

**Vittoz, pour toute personne
qui désire :**

- harmonie
- paix
- équilibre

« Que nous le voulions ou non, nous avons dans le monde une influence bonne ou mauvaise, du seul fait de notre état intérieur, rayonnant autour de nous la paix, l'énergie, la joie, la bonté... si nous les possédons. »

Dr. Roger Vittoz

Vittoz se sert du vécu pour...

- mieux voir
- mieux entendre
- mieux sentir
- mieux goûter

Objectifs de la méthode :

- Éviter la fatigue cérébrale
- Apprendre à reposer son cerveau
- Apprendre à moins gaspiller son énergie
- Apprendre par la réceptivité, base de la concentration
- Apprendre à vouloir par une énergie libérée
- Exercer plus justement sa pensée, son jugement, sa mémoire

Indication

Le Vittoz est recommandé en cas de :

- Stress
- Anxiété / angoisses
- Insomnies
- Problèmes de concentration
- Pertes de mémoire
- Difficultés scolaires
- TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs)
- Fibromyalgie
- Deuil, séparation

En entreprise : harcèlement, burnout

Cette méthode est aussi efficace pour :

Se défaire de conditionnements lourds à porter,
Se sentir mieux et plus libre dans sa vie et dans ses relations avec autrui.

Vittoz comme moyen pour :

- vivre plus au présent
- vivre sa vie en actes conscients
- permet d'affronter les difficultés avec la juste distance
- permet de mieux gérer le stress



Vittoz, comment ?

- Par des exercices
- Des actes conscients
- Des actes volontaires

10 RENCONTRES
(20 heures au total)

GROUPE: 10 personnes

COÛT:

Inscription: \$10.
+ \$15.00 par rencontre

Choix de groupe

Formation de groupes pour
les lundis: 13h00 à 15h00
19h00 à 21h00

**Le Vittoz se donne en continu,
on peut s'y joindre en tout temps.**

****Possibilité de rencontres individuelles****

« 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. »

Dr. Roger Vittoz



**ROGER
VITTOZ**
1863 - 1925

Médecin généraliste suisse,
considéré comme
psychosomaticien précurseur
dans sa pratique médicale.

Animatrice: Yolande Capistran

Pour plus de renseignements sur la
méthode Vittoz:

<http://www.vittoz-irdc.net>

CAP VIE

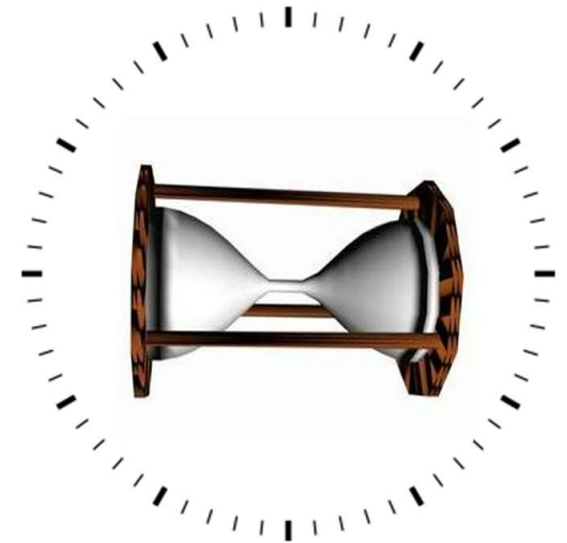
Ressourcement—Formation—Accompagnement

367 boul. Ste-Rose, Laval, Qc H7L 1N3
(entre l'autoroute No. 15 et le boul. Curé Labelle)

Tél.:(450) 625-3083

**Courriel : info@cap-vie.org
www.cap-vie.org**

VIVRE



**LE MOMENT
PRÉSENT**

Une pédagogie...

... un Art de vivre

Méthode **Vittoz**