



ÉGLISE CATHOLIQUE  
EN CHARENTE  
Diocèse d'Angoulême

---

## Journée découverte du vittoz

---

Arnaud Le Tanneur psychopraticien et Milène Rapp praticienne de Bordeaux, tout deux certifiés VITTOZ vous proposent une journée découverte de cette méthode le 18 juin à l'abbaye de Bassac. (Inscription avant 12 juin)

En quelques mots, il s'agit d'une approche psychocorporelle plus que centenaire très simple (dont la sophrologie s'est largement inspirée) qui permet de trouver ou de retrouver en soi, dans ses activités journalières, dans ses rencontres, des ressources pour accueillir ses émotions, mobiliser sa volonté, sa concentration et globalement vivre davantage et mieux au présent.

Le Dr Vittoz médecin suisse était un contemporain de Freud. Contrairement à lui, il n'a eu de cesse de travailler à aider ses patients à être davantage présents à eux-mêmes, aux autres et davantage conscients dans les actes posés, en particulier dans les sensations éprouvées ; *"Pour penser juste il est nécessaire de sentir juste"*.



**SAMEDI 18 JUIN 2022**  
à l'abbaye de BASSAC

# Venez faire le plein des sens

## Journée découverte de LA METHODE VITTOZ

Pour se poser  
Vivre et goûter l'instant présent  
Développer simplement ses ressources pour  
un vrai repos dans l'action

Animé par une praticienne et un praticien certifiés

**samedi 18 juin de 9h30 à 16h (avec son pique nique)**  
INSCRIPTION avant le 12 juin auprès de Arnaud Le Tanneur  
aletan@outlook.fr ou 06 25 64 73 54  
Tarif 60 euros  
(le prix ne doit pas être un frein, parlons en si besoin)

ART DE VIVRE VITTOZ blog terre de compassion Télécharger

Témoignage de Françoise Robert, praticienne Vittoz, dans le journal Allouette n°301 de juillet 2017 page 14

"Être tout entier au présent" la méthode VITTOZ

---

