



METHODE VITTOZ

Initiation à la pratique en groupe

2025/2026

Association reconnue d'Intérêt Général



**Stage se déroulant sur 8 séances les mardis
du 10 mars au 12 mai 2026**

Coût du stage: 80 euros

Adhésion: 10 euros (sauf si vous avez réglé l'adhésion annuelle)

Dans un monde toujours plus connecté, nous passons une grande partie de notre temps devant les écrans. Nos interactions, souvent distantes, sont filtrées et déformées par les médias que nous utilisons.

Plus que jamais, il est essentiel de nous reconnecter à nos sensations et à notre perception corporelle. Cet ancrage nous permet de nous ressourcer, de retrouver pleinement notre présence dans notre environnement et d'agir avec conscience et efficacité dans le flux du temps qui façonne notre passé.

La méthode Vittoz répond avec justesse à ce besoin. Accessible à tous, elle ouvre un chemin simple et concret vers un mieux-être au quotidien.

Ce stage sera centré sur le développement de l'attention à l'instant présent, par une pratique d'attention ouverte et sans jugement.



SALINAS Christian,

A exercé pendant plus de quarante ans en tant qu'infirmier libéral à Toulon, consacrant une part importante de son activité à la prise en charge de patients souffrant de troubles psychiatriques, en collaboration avec le centre médico-psychologique de Toulon.

Porté par une approche globale du soin, il s'est formé à la méthode Vittoz et es praticien certifié IRDC depuis 1998.

Parallèlement à son activité infirmière, il a accompagné en cabinet des personnes en thérapie individuelle et animé des initiations collectives à la méthode Vittoz.



31b Bd. de Strasbourg
83000 TOULON
09 51 06 66 20 / 07 82 14 62 08
infos@lerelaispeiresc.com
lerelaipeiresc.com



Lundi, mardi, jeudi : 16h - 19h30
(Permanence téléphonique au 0782146208 entre 9h et 12h)
Mercredi : 14h - 19h30
Fermé le vendredi, pendant les congés scolaires et les jours
fériés

