

## Atelier en ligne Journal Créatif et Méthode Vittoz . Module 2 Du 11 mai au 16 juin 2021

### Cinq semaines pour continuer à découvrir la Méthode Vittoz en s'appuyant sur le Journal Créatif

Accueillir son être entier, dans toutes ses dimensions : le mental, le corps, les émotions.

Semaine 1 : revenir à soi

Semaine 2 : présence au mental : que se passe-t-il dans ma tête ?

Semaine 3 : présence au corps : que me dit mon corps ?

Semaine 4 : accueil des émotions.

Semaine 5 : découvrir son unité

Les exercices Vittoz mettent cette fois-ci davantage l'accent sur la concentration, la décentration, l'appel d'état, la relaxation...

Chaque semaine, vous recevez 5 exercices à faire chez vous (accompagnés parfois d'une vidéo) et un enregistrement audio pour les exercices vittoz.

Un forum de groupe permet d'échanger avec les autres (c'est libre).

Une fois par semaine, le mercredi soir à 20h 45 un rendez-vous par zoom permet de vivre les exercices Vittoz en direct et de poser des questions.

Le forum et le contenu des ateliers restent ouvert durant 3 mois après le début du cours.

100 euros les 5 semaines

Cet atelier est ouvert à tous. Pas de prérequis. Les différents modules « Journal créatif et méthode Vittoz » peuvent se vivre dans des ordres différents, même si le fondement de la méthode Vittoz est le travail sur la réceptivité, au cœur du module 1.

Inscription et renseignements :

Véronique Soulard, 07 50 27 28 93, [contact@veronique-soulard.fr](mailto:contact@veronique-soulard.fr)

<https://www.veronique-soulard.fr/>



### Extraits du bilan des participants au module 1

*« Je me sens apaisée, allégée, plus ancrée, comme si j'avais fait « reset » avec un ordinateur. Les petits moments de prise de conscience dans la journée, de penser semaine après semaine à chaque sens, les actes conscients, ça permet dans des moments de stress de couper le stress, la rumination. Et ça c'est vraiment une belle découverte »*

*« Est vraiment ressorti que peut surgir dans le plus simple quotidien quelque chose à quoi je ne m'attendais absolument pas. J'ai tendance à considérer que le quotidien est pauvre : c'est rituel, c'est répétitif. Et là, ce qui a jailli c'est que du simple, de ce qui me paraît pauvre, habituel, sans saveur, peut tout à coup jaillir qqch d'inattendu. »*

*« j'ai envie de me permettre de dessiner, de jouer, pour une plus grande joie. C'est nouveau, je le découvre, je découvre l'enfant qui était heureuse de peindre et de colorier, or l'adulte croyait que c'était interdit aux adultes, elle se réapproprie ce droit, elle se donne l'autorisation de prendre du bon temps, gratuitement, or je gaspille mon temps, ça ne sert à rien, je perds mon temps, Et si c'était un temps riche de l'appropriation »*

*« Je me sens. Et c'est très important. Mon bonhomme est tout simple mais il est debout. Je me sens debout, vivante, existante. Et avec des contours. Ça touche à des choses très importantes. Je peux plus dire que je n'ai pas de goût, que je n'existe pas, que je n'ai pas d'opinion »*

*« J'aime beaucoup les partages zoom, que je trouve extrêmement riches, on apprend tellement de chacune, de nos difficultés, de nos réussites, de nos joies, de nos peines, je trouve qu'on apprend énormément en voyant et en écoutant les autres ».*

*« pendant le zoom, je me suis prise au jeu, et c'est ça qui m'a embarquée : de vous voir toutes, j'ai vraiment eu l'impression de voir plein de facettes de moi qui étaient là, devant moi, comme un puzzle »*

*« au début je me suis dit : « encore devant des écrans, ça va pas le faire », il y a quelque chose qui passe, on est reliés, ça a beau être du numérique, j'ai vraiment senti une énergie, une reliance, des liens entre nous et ça me donne envie de continuer. »*

*« Je vous remercie de l'authenticité des partages. C'est ce qui a été le plus puissant, au niveau du groupe. Et ça a permis des échos en moi Ça m'a permis de me relier à vous et à des choses en moi. »*