



**- Vittoz -**

**Régulation mentale et  
émotionnelle basée sur nos 5 sens  
intégrable au quotidien**

**Séances découverte :**

**Les mardis de 12h15 à 13h30 :**  
10.12.24 - 17.12.24 - 7.01.25 - 14.01.25

**Le vendredi de 18h15 à 19h30:**  
24.01.25

**REPOS du mental  
CONCENTRATION  
QUALITÉ de PRÉSENCE à SOI-MÊME  
et AUX AUTRES**

**Infos/Inscriptions : Isabelle Tardy Priolet**  
06 34 43 09 54  
Praticienne certifiée IRDC / Thérapeute  
tardypriolet.fr

**La séance : 25€ ou 20€ Adhérents Broc'antine  
35€ formule avec panier repas**



**La BROC'ANTINE**

14 Av. Georges Clémenceau 94300 Vincennes  
Métro L1 : Saint-Mandé ou Bérault

**Parcours pour adultes**

8 rencontres de 1h30

- Les mardis de 12h15 à 13h45
- du 28 janvier au 01 avril 2025 hors vacances scolaires

CYCLE Améliorer concentration et mémorisation par  
le développement d'une attention active et souple.

- **8 rencontres de 1h30 avec un engagement sur l'ensemble  
d'un cycle** (groupe de 4 à 8 personnes)
- Prix d'un cycle : 220 € les 8 séances Adhérents à la Broc'antine  
240 € les 8 séances Non adhérents

Participation libre sur la base du volontariat à une étude  
scientifique avec un comité d'expert dont Christophe André.

**Infos/Inscriptions : Isabelle Tardy Priolet**

Le Vittoz est une méthode psychocorporelle  
de pleine conscience intégrée dans notre  
quotidien. Elle a été développée le Dr. Roger  
Vittoz au début du 20e siècle.

Elle repose sur des pratiques simples basées  
sur la redécouverte de nos 5 sens, l'accueil  
de nos sensations, de nos émotions, de nos  
états mentaux, la conscience de nos actes.