

Être ici et maintenant

La méthode Vittoz, guide pratique

Ghislaine Prouvost

- ✓ Essayer des exercices Vittoz chez vous ;
- ✓ Guide pratique (lecture et audio) ;
- ✓ Vivre ici et maintenant, c'est possible !

« Vous ferez toujours votre devoir si vous vivez le présent, tout appliqué à l'action du moment. Nous nous sanctifions par le moment présent, et non par nos retours sur le passé ou nos anticipations sur l'avenir ». Dr Vittoz, (Notes et pensées, Téqui)

Notre mode de vie nous éloigne de la simplicité du moment présent si bien qu'il est devenu héroïque d'être « tout appliqué à l'action du moment ».

Les quelques exercices de la méthode Vittoz présentés ici nous feront découvrir la beauté de l'instant présent. Sans remplacer l'accompagnement d'un praticien, ils sont une introduction ou un soutien de celui-ci. Tout en nous disposant à écouter Dieu, ils s'adressent à tous ceux qui cherchent à mieux s'ancrer dans leur quotidien. Nul besoin alors de faire des choses extraordinaires pour devenir soi-même en plénitude. Être présent à soi, aux autres et à Dieu, ici et maintenant, est un véritable chemin de vie.

Les exercices sont accessibles en format audio sur internet pour se laisser facilement guider.



L'auteur 

Ghislaine Prouvost a découvert la méthode Vittoz en 2010. Elle s'est **formée auprès de l'Association Roger Vittoz. Praticienne et formatrice**, elle exerce actuellement à **Issy-les-Moulineaux**. Elle continue de découvrir la richesse de cette méthode et ne cesse de s'en émerveiller

Santé



Dr Vittoz disait « la réceptivité, c'est tout ». C'est la base de tout. Tant qu'on ne l'a pas sentie, vécue, on ne sait même pas qu'elle existe.

ISBN : 9791030604399

Prix de vente : 14€

Date de parution : 13 octobre 2022

Format : 135 x 210 mm

Nb de pages : 132 pages

Ref EdB : EDB 0511

Code CLIL : 3827 - Santé, Bien-être

Mots-clés : Vittoz, relaxation, santé bien être, spiritualité, prière



9 791030 604399