

Côté pratique

Pour qui:

Pour tout adulte qui souhaite cultiver le bien-vivre et le bien-être.
En groupe de 8/10 personnes maximum.

Durée: 8 séances de 2 heures.

Frais: 200 Euros

(30 euros de remise pour ceux qui acceptent de réaliser des tests + questionnaires dans le cadre de l'étude).

Dates:

Les Jeudis de 19h à 21h.

Du 15 Septembre au 17 Novembre 2016
(module 1)

Du 24 Novembre au 26 Janvier 2017
(module 2)

Lieu:

32 Rue Duguesclin
69 006 LYON

Bus : Lignes C4/C6 - Arrêt Duquesne-Foch

Métro : Ligne A - Arrêt Foch

Contact :

Patrick BOBICHON

Tel 06 75 60 38 20

Email : bobichonp2@gmail.com

www.vittoz-fovea.fr

FOrmation Vittoz à l'Expérience

Attentive (FOVEA)

*« L'homme n'est 'son maître'
qu'à la condition de savoir sentir
ce qu'il fait, d'être tout à ce qu'il
fait et d'être libre dans ce qu'il
fait ».*

Roger Vittoz



VITTOZ IRDC
39, rue Lantiez - 75017 PARIS
www.vittoz-irdc.net

Gérer son Stress

Améliorer son Bien-Etre

Développer son Attention,

sa Flexibilité Emotionnelle

FOrmation VITTOZ à L'Expérience Attentive

FOVEA

Vivre ici et maintenant dans la
conscience de l'instant en pratiquant
le VITTOZ

Les circonstances de la vie nous conduisent parfois à développer:

Des pensées parasites, pas toujours conscientes, qui tournent en boucle, des idées négatives qui prennent de plus en plus de place et qui entraînent:

Des tensions physiques et psychiques,

De l'inquiétude, source de stress, évoluant parfois vers un état anxieux,

Un état de fatigue, avec sensation de perte d'énergie, voire un épuisement plus général.

Cependant nous pouvons...

Apprendre à calmer notre mental

Développer une nouvelle qualité de vie

Prendre notre vie en main.

C'est le but de la Formation Vittoz à l'Expérience Attentive (FOVEA)

Vous apprendrez l'**APPROCHE PSYCHOCORPORELLE VITTOZ**,

Basée sur des **EXPÉRIENCES SENSORIELLES** permettant de **RÉVEILLER SA RÉCEPTIVITÉ** par l'accueil du réel à travers les 5 SENS et les perceptions corporelles.

Ce programme permet de poser les bases d'un art de vivre simple, sain et fondamentalement utile pour la vie quotidienne, source de **santé et de bien-être**.

Qui était Roger Vittoz?

Le docteur Roger Vittoz, médecin suisse du siècle dernier, est l'un des premiers psychosomaticiens. C'est un précurseur.

Il a élaboré, pour soigner ses patients, une méthode qui donne à chacun le moyen **d'améliorer son équilibre physique et psychique**.

Les effets bénéfiques de ces pratiques sont maintenant confirmés par les neurosciences.

Ces exercices, d'une grande efficacité, rétablissent petit à petit :

La concentration et la mémorisation,

Une juste réceptivité à son corps, à ses sensations,

La confiance en soi, la capacité de vouloir.

