

## Côté pratique

### Pour qui:

Tout adulte qui souhaite cultiver l'art de vivre l'instant présent

En groupe de 10 personnes maximum

### Durée:

8 séances de 2 heures

### Tarifs :

Particuliers : 250€

Convention professionnelle : 300€

### Dates:

du 4 janvier au 8 mars 2017

Hors vacances scolaires

### Lieu:

Boulevard Foch à Fontainebleau

### Contact :

Valérie Maillot

Praticienne Vittoz certifiée IRDC

06 74 98 95 64

Email : [contact@valeriemaillot.com](mailto:contact@valeriemaillot.com)

Site : [www.valeriemaillot.com](http://www.valeriemaillot.com)

[www.vittoz-fovea.fr](http://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](http://www.vittoz-irdc.net)

Gérer son stress

Améliorer son bien-être

Augmenter son

intelligence émotionnelle

## FOrmation VITTOZ à L' Expérience Attentive

## FOVEA Module 1

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 qui ne sont pas toujours conscientes et 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, reprendre 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 cinq 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.

