

Côté pratique

Pour qui:

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

Durée: 8 séances de 2 heures.

Frais: 250 Euros

(Règlement possible en 2 fois.)

Possibilité de participer à une étude scientifique associée.

Dates:

Du Mardi 10 janvier au Mardi 14 mars 2017

Du Jeudi 11 mai au Jeudi 6 Juillet 2017

Mardi de 20h à 22h - Jeudi de 19h à 21h.

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

SITE:

<http://bobichonp.wixsite.com/sens-et-conscience>

FOrmation Vittoz à l'Expérience

Attentive (FOVEA)

**"Quand vous serez
devenu réceptif, vous
jouirez de tout, tout
vous intéressera et
vous serez toujours
bienveillant".**

Roger Vittoz



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

Une étude scientifique associée en cours de validation

Le programme FOVEA fait l'objet d'une étude scientifique pilotée par la chercheuse **Rebecca Shankland** avec un comité scientifique de 5 experts dont **Christophe André** (médecin psychiatre qui a introduit la méditation de pleine conscience en France) et **Jean-Philippe Lachaux** (directeur de l'INSERM Lyon, spécialiste de l'attention).

Conclusions de l'étude 2013-2016 :

- Développe l'état de pleine conscience par pratique intégrée (présence et acceptation)
- Effets similaires aux programmes de pleine conscience standards
- Diminution du stress, de l'anxiété et des états dépressifs perçus
- Augmentation du bien-être subjectif (émotions positives) et psychologique (sens de la vie, relations positives, optimisme, vitalité, intérêt)
- Amélioration des compétences émotionnelles pour soi et en lien avec autrui
- Augmentation de l'orientation vers le positif
- Augmentation de la bienveillance envers soi



• 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 de **Pleine Conscience Intégrée** 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 contemporain de Freud, 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 :

- Le développement de l'attention à l'instant présent,
- La concentration et la mémorisation,
- Une juste réceptivité à son corps, à ses sensations,
- La confiance en soi, la capacité de faire des choix