

# BENEFICES DE LA PRATIQUE REGULIERE DE LA METHODE VITTOZ

Amélioration de son état de présence

Réduction et meilleure gestion  
du stress et des états d'anxiété

Amélioration des capacités cognitives

Consolidation du bien - être  
Une meilleure relation à autrui.

Conscience de ses ressources  
Justesse dans son discernement



Lieu: Garches

8 séances d'une durée de 2 heures  
les lundis soir ou après-midi du  
9 janvier 2016 au 13 mars 2017

## FOVEA - 2

### Formation à expérience attentive avec la méthode VITTOZ



### Affirmer sa capacité à Vivre dans le présent

Inmaculada HENSGEN  
06 28 13 55 61  
in.vittoz@sfr.fr

## La méthode VITTOZ

Créée il y a cent ans par le médecin Suisse Roger Vittoz, vise à rétablir un **meilleur équilibre** entre les fonctions réceptives et émissives du cerveau

« *Réceptivité* », tout ce qui est du domaine de la sensation, du être, de « **l'ici et maintenant** », **de la présence à soi et à son environnement.**

« *Emissivité* », tout ce qui est du domaine de la **pensée**, du jugement, du **choix**, de la décision, de **l'action.**

Le **contrôle cérébral**, selon le Dr Vittoz, consiste en un équilibre souple entre la fonction réceptive et émissive du cerveau et ainsi « **sentir juste** » pour « **penser, agir juste** »

La pratique régulière des exercices permet de sortir de l'état passif pour devenir davantage conscients de soi-même, de ses actes et de ses pensées.



## FOVEA Cycle 2

(Formation Vittoz à l'Expérience Attentive)

constitue une introduction à la méthode Vittoz qui vise **à améliorer l'état de présence** par le développement de l'attention à soi et au monde.

**FOVEA 2** a comme objectif, d'apprendre l'approche psychocorporelle Vittoz, basée sur des expériences sensorielles, permettant de **tonifier la concentration** et la mémoire, par la focalisation sur le réel à travers les 5 sens et les perceptions corporelles.

**Développer** notre écoute en conscientisant notre capacité de concentration et l'essor de notre volonté.

Ce programme permet de poser les bases d'un **art de vivre sain** et fondamentalement utile pour la vie quotidienne, en vue d'avoir une Pensée plus juste, un **choix éclairé**, une **décision affirmée**, et une action posée.

**NOTE:** ce deuxième cycle se dirige aux personnes ayant fait le premier cycle ou ayant déjà expérimenté les exercices VITTOZ.

