

## Côté pratique

Janvier, février, mars, avril 2018

### Pour qui :

Pour tout adulte qui souhaite améliorer son bien-être.

En petit groupe de 8 maximum.

### Quand :

**8 séances de 2 heures**, tous les **mardis de 18h à 20h**, hors vacances scolaires :

30 janvier 2018

6, 13, 20 février 2018

13, 20, 27 mars 2018

3 avril 2018

**Où :** 26, rue Boisdenier – 37000 Tours

**Prix :** 200 € (possibilité de régler en plusieurs fois). Réduction de 50€ en participant à une étude scientifique\*.

### Renseignements et inscription :

## Fabienne POUPET

Praticienne VITTOZ  
Certifiée par l'Institut Vittoz IRDC

**06 27 44 12 58**

[contact@fabienne-poupet.fr](mailto:contact@fabienne-poupet.fr)  
[www.fabienne-poupet.fr](http://www.fabienne-poupet.fr)

## FoVea®

Formation **V**ittoz à l'**E**xpérience **A**ttentive

« Quand vous serez devenu réceptif, vous jouirez bien plus de la vie, tout vous intéressera ». **Roger Vittoz**

**vittoz** IRDC

39, rue Lantiez - 75017 PARIS

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



## Fabienne POUPET

Thérapeute Pleine Conscience VITTOZ

**06.27.44.12.58**

26, rue Boisdenier – 37000 Tours  
4, rue du Parc – 37550 Saint-Avertin  
[contact@fabienne-poupet.fr](mailto:contact@fabienne-poupet.fr)  
[www.fabienne-poupet.fr](http://www.fabienne-poupet.fr)

- Gérer son stress
- Augmenter son bien-être
- Développer son intelligence émotionnelle
- Améliorer son attention et sa concentration



**En vivant  
ici et maintenant  
dans la pleine conscience  
de l'instant présent**

Par l'approche Vittoz

**FoVea®** Cycle 1 : **Janvier 2018**

Formation **V**ittoz à l'**E**xpérience **A**ttentive

*Les circonstances de la vie nous conduisent parfois à développer :*

- Des pensées parasites qui tournent en boucle, des idées négatives qui prennent de plus en plus de place dans le champ des pensées,
- 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**



*Comment ?*

En pratiquant 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 est Roger Vittoz ?*

Médecin Suisse contemporain de Freud, il a été l'un des premiers psychosomaticiens. Il était un précurseur. Il a élaboré, pour soigner ses patients, une méthode qui donne à chacun le moyen **d'améliorer son équilibre physique et psychique**.

*Résultats de l'étude scientifique\* du programme FoVea ©*

- Diminue les effets du stress, de l'anxiété et des états dépressifs perçus
- Accroît les capacités d'attention, de concentration et de mémorisation
- Augmente le bien-être

- Améliore les compétences émotionnelles pour soi
- Augmente l'orientation vers le positif
- Accroît la bienveillance envers soi-même
- Développe l'état de pleine conscience par une pratique intégrée dans son quotidien

\* *Etude Scientifique* : *Pilote* : **Rebecca Shankland** - Université de Psychologie de Grenoble

*Comité de validation* : **Christophe André, Michel Dufossé, Pascale Haag, Jean-Philippe Lachaux, René Sirven**