

Côté pratique

GROUPE: 8 séances de 2 heures

Coût : 240€ en groupe

Prochain cycle: hors vacances scolaires
du 30 janvier au 02 avril 2024
mardis de 10h à 12h
Vincennes présentiel

Suivant: du 15 mai au 02 juillet 2024
mardis de 19h30 à 21h30
Visio

INDIVIDUEL: 8 séances de 1 heure
320€ en individuel

Un autre créneau ?
En présentiel ou en visio ?
Un cheminement sur mesure ?
▶ Me contacter

CONTACT:

Isabelle Tardy Priolet

Praticienne Vittoz/thérapeute
sur Vincennes

06 34 43 09 54

isabelle.tardypriolet@orange.fr

🌐 tardypriolet.fr

Témoignages :

« J'aime la simplicité du Vittoz. C'est génial de pouvoir arrêter le mental. Je me sens plus là, plus moi-même et mieux avec les autres »

« Je suis plus détendue, plus à l'écoute...j'ai pris conscience que j'ai du mal à accueillir mes émotions car je veux m'en débarrasser ... »

« Avant je ne m'occupais pas du tout de mon corps : les études, le mental uniquement et un chapeau sur mes émotions. Maintenant, j'ai lié les trois (tête, corps, cœur). »

Mieux réguler son stress et sa fatigue mentale

Développer son attention au présent

Améliorer l'expression de ses émotions

Atelier de 8 séances

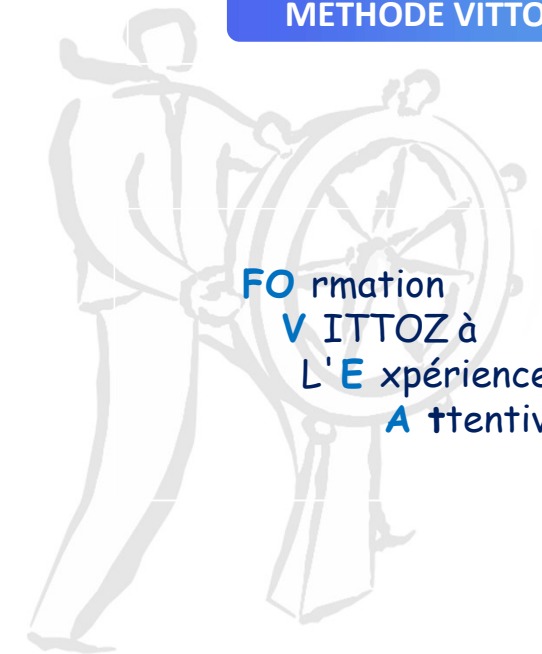
METHODE VITTOZ

FO rmation
V ITTOZ à
L'E xpérience
A ttentive

VITTOZ IRDC

www.vittoz-irdc.net

L'Association Vittoz IRDC est membre de la FF2P
(Fédération Française de
Psychothérapie et Psychanalyse)





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.

Au fil de 8 rencontres, les participants découvrent la méthode Vittoz et apprennent à l'intégrer à leur vie quotidienne suivant leurs besoins propres.

Le cycle **FOVEA 1** est basé sur le développement de l'attention à l'instant présent par la pratique d'une attention "ouverte" (réceptivité, accueil).

Le cycle **FOVEA 2**, est basé sur la pratique de l'attention focalisée pour améliorer la concentration et la mémorisation.

Les deux cycles peuvent être abordés indépendamment l'un de l'autre.

Ces programmes permettent de poser les bases d'un art de vivre simple, sain et utile pour la vie quotidienne, source de **santé et de bien-être**.

Les effets bénéfiques de ces pratiques sont maintenant confirmés par les neurosciences. (possibilité de participer à une étude scientifique sur la base du volontariat avec un comité scientifique de 5 experts dont Christophe André).

www.vittoz-fovea.fr

Ces pratiques sensorielles et corporelles rétablissent progressivement :

une plus juste réceptivité à son corps, à ses sensations, à ses émotions, à ses pensées,

la concentration et la mémorisation,

la confiance en soi et la capacité de vouloir.

Qui était Roger Vittoz?

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

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