

FOrmation Vittoz à l'Expérience Attentive (FOVEA)

Améliorer son bien-être
et développer son intelligence émotionnelle

MODULE 1

En groupes de 6, 8 personnes maximum
avec Brigitte DELAMAIRE
Psychothérapeute Vittoz

Les mardis de 10h à 12h
25 septembre
2, 9, 16 octobre
6, 13, 20, 27 novembre 2018

Vittoz vient du nom d'un médecin Suisse Roger Vittoz (1863-1925) qui a mis intuitivement en œuvre cette méthode très moderne, bien avant les connaissances neuroscientifiques découvertes aujourd'hui.
C'est un travail psycho-corporel à partir des **5 sens**. Le but de cette approche est d'apprendre à « rééduquer » la faculté de **réceptivité**.
Nous quittons quelques instants le « je pense donc je suis » pour « je sens donc j'existe ». Ainsi parvient-on à **calmer notre mental**, et à développer **une nouvelle qualité de vie**.

Cette session a lieu dans le cadre d'une recherche universitaire afin de prouver la valeur de la méthode Vittoz sur le bien-être.

Des questionnaires anonymes sont donc envoyés sous forme de liens par internet pour ceux qui le souhaitent.

Participation :

30€ la séance en groupe.

Paiement en 1 fois au début de la session.

Il est indispensable de participer aux 8 séances pour retirer tout le profit de cette démarche.

