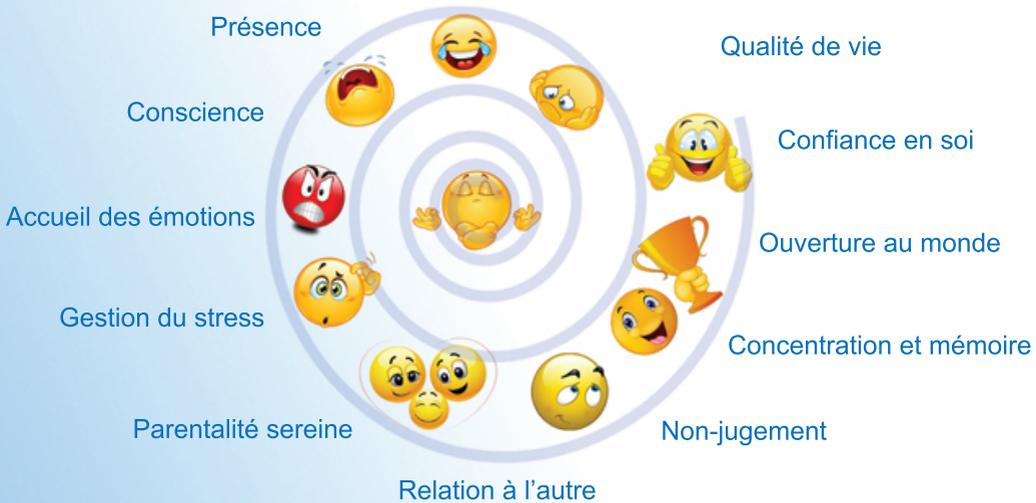


# GRUPE VITTOZ FOVEA

## FOrmation Vittoz à l'Expérience Attentive

*“Agir avec la conscience du moment  
donne un calme et une sérénité absolus.”*

Roger Vittoz (médecin suisse 1863-1925)



Découvrez des **outils pratiques et faciles à intégrer au quotidien**  
(réceptivité aux 5 sens, détente, respiration, attention, concentration...)  
qui donnent à chacun les moyens d'améliorer  
son **équilibre physique, mental et émotionnel** pour une **meilleure qualité de vie**.

Le Programme FoVea® a été élaboré dans le cadre d'une étude scientifique.

**Où ?** À Ville d'Avray

**Quand ?** Le vendredi 9h15-11h15  
du **22 mars au 24 mai 2019** (hors vacances scolaires)

**Comment ?** Cycle de 8 séances de 2 heures

**Tarif :** 225€ le cycle

**Renseignements et inscription :**

**Margot Dugenet - Thérapeute Vittoz**  
**margot.dugenet@gmail.com - 06 62 09 48 18**  
**<https://www.margotdugenet.com>**