

Côté pratique

Pour qui: Pour tout adulte qui souhaite développer des compétences pour apprendre à se poser dans son corps, à calmer son mental et développer sa flexibilité émotionnelle.

En groupe de 6 à 12 personnes maximum.

Durée: 8 séances de 2 heures.

Frais: 250 Euros

(Règlement possible en 2 fois)

Possibilité de participer à une étude scientifique associée.

Dates: de 20 h à 22 h

- Du jeudi 26 avril au jeudi 21 juin 2018
- A partir de Septembre 2018

Les dates peuvent changer en fonction du remplissage des groupes (Prière de me consulter ou voir sur site internet)

(pas de séances pendant les vacances scolaires)

Lieu: 32 Rue Duguesclin, LYON 6eme.

Contact :



Patrick BOBICHON / Thérapeute Vittoz

Tel 06 75 60 38 20

Email : bobichonp2@gmail.com

[Pour plus de détails, voir le site](#)

<http://bobichonp.wixsite.com/sens-et-conscience>

FOrmation Vittoz à l'Expérience Attentive (FOVEA)

"Quand vous serez devenu réceptif, vous jouirez de tout, tout vous intéressera et vous serez toujours bienveillant".

Roger Vittoz



www.vittoz-irdc.net

Gérer son Stress

Développer son Attention
et sa Concentration,
sa Flexibilité Emotionnelle

**FOrmation
VITTOZ à
L'Expérience
Attentive**

FOVEA

**S'apaiser et se relier par
la pleine conscience
intégrée**

Une étude scientifique associée

Le programme FOVEA fait l'objet d'une étude scientifique pilotée par la chercheuse **Rebecca Shankland** avec un comité scientifique de 5 experts dont **Christophe André** (médecin psychiatre qui a introduit la méditation de pleine conscience en France) et **Jean-Philippe Lachaux** (directeur de l'INSERM Lyon, spécialiste de l'attention).

Conclusions de l'étude 2013-2016 :

- Développe l'état de pleine conscience par pratique intégrée (présence et acceptation)
- Effets similaires aux programmes de pleine conscience standards
- Diminution du stress, de l'anxiété et des états dépressifs perçus
- Augmentation du bien-être subjectif (émotions positives) et psychologique (sens de la vie, relations positives, optimisme, vitalité, intérêt)
- Amélioration des compétences émotionnelles pour soi et en lien avec autrui
- Augmentation de l'orientation vers le positif
- Augmentation de la bienveillance envers soi



De Nouvelles Compétences

- Apprendre à calmer son mental et ses émotions difficiles
- S'ancrer dans l'ici et maintenant
- Développer une nouvelle qualité de vie au travail et au quotidien.

C'est le but de la
FOrmation **V**ittoz
à l'**E**xpérience **A**ttentive
(**FOVEA**)

Vous apprendrez 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 de **Pleine Conscience Intégrée** 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 était Roger Vittoz?

Le docteur Roger Vittoz, médecin suisse contemporain de Freud, est l'un des premiers psychosomaticiens. C'est un précurseur.

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

Les effets bénéfiques de ces pratiques sont maintenant confirmés par les neurosciences.

Ces exercices, d'une grande efficacité, rétablissent petit à petit :

- Le développement de l'attention à l'instant présent,
- La concentration et la mémorisation,
- Une juste réceptivité à son corps, à ses sensations,
- La confiance en soi, la capacité de faire des choix

