



## ETUDE SCIENTIFIQUE

Depuis 2013, 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) et Jean-Philippe Lachaux (directeur de l'INSERM Lyon)

- Renforce les capacités d'attention, de concentration et de mémorisation
- 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
- Augmentation de l'orientation vers le positif et la bienveillance pour soi et les autres

**FOVEA:**  
**FLEXIBILITE**  
**OUVERTURE**  
**VITTOZ**  
**EXPERIENCE**  
**ATTENTIVE**

**LA METHODE VITTOZ EN  
GROUPE, POUR S'APAISER  
ET SE RELIER**



## CONDITIONS

### PUBLIC

Pour toute personne qui souhaite développer ses ressources et intégrer des outils concrets et efficace pour apprendre à développer son attention dans l'instant présent, à calmer son mental et son anxiété et développer sa flexibilité émotionnelle.

### TARIFS ET DUREE

350 Euros (règlement possible en 2 fois).

Possibilité de participer à une étude scientifique associée sur base du volontariat. 8 séances de 2 heures.

En groupe de 10 personnes maximum

### DATES SUR 2024

**FOVEA 1 par vidéo** - du mercredi 18 septembre au 20 novembre 2024 de 20h à 22h

**FOVEA 2 par vidéo** - du mercredi 11 décembre 2024 au mercredi 12 février 2025 de 20h à 22h.

**Cycle FOVEA en présentiel à Lyon 6eme** - me consulter pour les dates

Les dates sont susceptibles d'être modifiées en fonction des inscriptions.

**(voir mon site pour dates actualisées.**

## ILS ONT FAIT FOVEA, CE QU'ILS EN DISENT:

Dorénavant, dans ma semaine, je bois mon café Vittoz, je prends ma douche Vittoz, comme des temps de retour et de rencontre avec moi, pour prendre soin de moi.

Dans ce groupe, je n'ai jamais émis aucun jugement, j'ai appris à accueillir la réalité. C'est incroyable. Je ne me suis jamais senti jugé par le groupe.

Je découvre que j'ai un corps et que j'occupe l'espace en trois dimensions, et que je peux stopper mes pensées pendant un temps.

Il y aura un avant et un après FOVEA dans ma vie car pour la première fois, je sens qu'il est possible de vivre plus dans l'instant présent et de s'ouvrir à mes émotions, et découvrir la bienveillance pour soi et les autres.

Depuis plusieurs années, j'avais conscience de mon besoin de me relier davantage au corps pour trouver mon équilibre et j'étais à la recherche d'outils pour y arriver. J'ai découvert des outils puissants pour prendre conscience de mes émotions, de mes besoins, et de ce que je peux faire pour y répondre en étant tout simplement à l'écoute de mes ressentis.

J'ai appris à m'accueillir avec bienveillance, à accepter mes ambivalences et à me laisser plus tranquille.

Sentir permet de se centrer et d'aller vers plus de simplicité. J'ai compris grâce aux pratiques que pour être libre j'ai besoin de m'estimer, pour me détacher du regard des autres et ne plus me mettre la pression.

Nous avons suivi la formation à une période particulièrement chargée émotionnellement. La méthode FOVEA a eu un effet salvateur pour nous aider à rester en lien avec la vie en nous et tout ce qu'elle comporte : les joies, les souffrances, les liens aux autres... Pour cela nous éprouvons une sincère gratitude. (un couple participant).

## CONTACT

Patrick BOBICHON

Praticien Vittoz et Instructeur

FOVEA

06 75 60 38 20

[bobichonp2@gmail.com](mailto:bobichonp2@gmail.com)

Site: *La Méthode Vittoz à Lyon*

20 ans de pratique intégrée

Coordinateur national de l'étude

FOVEA au sein de l'IRDC

## LIVRE

Méthode Vittoz en groupe.

Développer l'état de présence.

Applications pratiques du programme

FOVEA,

Chronique Sociale, 2021.

Préface de Christophe André

# GROUPES VITTOZ FOVEA

S'APAISER ET SE RELIER PAR LA  
PLEINE CONSCIENCE INTEGREE  
AU QUOTIDIEN

EN PRESENTIEL A LYON

PAR VIDEO

- FRANCE ET ETRANGER