

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: 225 Euros

*(Règlement possible en 2 fois)
Possibilité de participer à une étude scientifique associée.*

Dates: FoVea Cycle 2

Du Lundi 22 Janvier au Lundi 26 Mars
2017 de 9h30 à 11h30
(Hors vacances scolaires)

Lieu:

73, rue de Sèvres
92410 Ville d'Avray

Contact :

Margot DUGENET
Thérapeute Vittoz



Tel 06 62 09 48 18

Email : margot.dugenet@gmail.com

Pour plus de détails, voir le site

www.margotdugenet.com

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 VITTOZ** à l'**Expérience Attentive (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

