

## 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 10 personnes maximum.

**Durée:** 8 séances de 2 heures.

**Frais:** 300 Euros

*(Règlement possible en 2 fois)*

*Possibilité de participer à une étude scientifique associée sur la base du volontariat..*

**Dates:**

Du Jeudi 19 septembre au 21 novembre 2019 de 20 h à 22 h (programme FOVEA 1).

Du Jeudi 5 décembre au 6 février 2020 de 20 h à 22 h (programme FOVEA 2).

(pas d'atelier pendant les vacances scolaires)

**Ateliers DECOUVERTE :**

**Le 20 JUIN 2019 à 19h30 en soirée et le 22 JUIN à 10h en journée**

**Lieu:** 32 Rue Duguesclin, LYON 6eme.



**Contact :**

Patrick BOBICHON / Thérapeute Vittoz

Tel 06 75 60 38 20

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

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

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

## FOrmation Vittoz à l'Expérience Attentive (FOVEA)

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

*Roger Vittoz*



conscience

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**

[www.vittoz-irdc.net](http://www.vittoz-irdc.net)

## 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)
- 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 pour soi et en lien avec autrui
- Augmentation de l'orientation vers le positif
- Augmentation de la bienveillance



## • 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  
**FO**rmation **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 psychosomatiques. 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

