

## Côté pratique

Janvier, février, mars, avril 2018

### Pour qui :

Pour tout adulte qui souhaite améliorer son bien-être.

En petit groupe de 8 maximum.

### Quand :

**8 séances de 2 heures**, tous les **mardis de 18h à 20h**, hors vacances scolaires :

30 janvier 2018  
6, 13, 20 février 2018  
13, 20, 27 mars 2018  
3 avril 2018

**Où :** 26, rue Boisdénier – 37000 Tours

**Prix :** 200 € (possibilité de régler en plusieurs fois). Réduction de 50€ en participant à une étude scientifique\*.

### Renseignements :

**Conférence découverte  
mardi 23 janvier 2018  
18h – 19h**

26, rue Boisdénier – 37000 Tours

**Sur réservation : 06 27 44 12 58**  
OU [contact@fabienne-poupet.fr](mailto:contact@fabienne-poupet.fr)

**Places limitées**

## FoVea®

Formation **V**ittoz à l'**E**xpérience **A**ttentive

« Quand vous serez devenu réceptif, vous jouirez bien plus de la vie, tout vous intéressera ». **Roger Vittoz**

**( vittoz** IRDC

39, rue Lantiez - 75017 PARIS  
[www.vittoz-irdc.net](http://www.vittoz-irdc.net)



## Fabienne POUPET

Thérapeute Pleine Conscience VITTOZ

**06.27.44.12.58**

26, rue Boisdénier – 37000 Tours  
2, rue du Parc – 37550 Saint-Avertin

[contact@fabienne-poupet.fr](mailto:contact@fabienne-poupet.fr)  
[www.fabienne-poupet.fr](http://www.fabienne-poupet.fr)



Vivre  
ici et maintenant  
dans **la Pleine Conscience**  
de l'instant présent

Vous souhaitez ...

- Augmenter votre **bien-être** au quotidien
- Améliorer la **gestion de vos émotions**
  - Développer votre **attention et concentration**
- **Goûter davantage à la Vie**, vous sentir plus « **vivant** »



Venez vivre l'expérience de  
Pleine Conscience VITTOZ avec  
**Fabienne POUPET !!!**

**FoVea®** Cycle 1 : Janvier à avril 2018

Formation **V**ittoz à l'**E**xpérience **A**ttentive

## Les circonstances de la vie nous conduisent parfois à développer :

- Des états émotionnels fluctuants,
- Des pensées parasites qui tournent en boucle, des idées négatives qui prennent de plus en plus de place,
- Des tensions physiques et psychiques,
- De l'inquiétude, source de stress, évoluant parfois vers un état anxieux,
- Un état de fatigue, avec sensation de perte d'énergie, voire un épuisement plus général.

## Cependant nous pouvons ...

**Apprendre à calmer nos émotions et notre mental**

**Développer une nouvelle qualité de vie**

**Prendre notre vie en main**



## Comment ?

En pratiquant l'approche psychocorporelle **VITTOZ**. Dans un climat de bienveillance et non jugement.

Basée sur des expériences simples et accessibles à tous, permettant de développer notre **état de présence** par l'**accueil du réel** à travers ses **5 sens** et la **conscience de ce qui est**.

Ce programme permet de poser les bases d'un art de vivre simple et authentique, **source d'apaisement, de santé et de bien-être** dans votre vie quotidienne

## Qui est Roger Vittoz ?

Médecin Suisse contemporain de Freud, il a été l'un des premiers psychosomaticiens. Il était un précurseur.

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

## Résultats de l'étude scientifique\* du programme FoVea ©

- Diminue les effets du stress, de l'anxiété et des états dépressifs perçus
- Accroît les capacités d'attention, de concentration et de mémorisation
- Augmente le bien-être

- Améliore les compétences émotionnelles pour soi
- Augmente l'orientation vers le positif
- Accroît la bienveillance envers soi-même
- Développe l'état de pleine conscience par une pratique intégrée dans son quotidien

\* Etude Scientifique : Pilote : **Rebecca Shankland** - Université de Psychologie de Grenoble

Comité de validation : **Christophe André, Michel Dufossé, Pascale Haag, Jean-Philippe Lachaux, René Sirven**