

Côté pratique

Pour qui:

Pour tout adulte qui souhaite cultiver le bien-vivre et le bien-être.

En groupe de 8 à 10 personnes

Durée: 8 séances de 2 heures.

Tarif: 160 euros (règlement possible en deux fois)

Dates: vendredis (19h-21h)
15 septembre au 17 novembre 2017

Lieu: -cabinet para médical
24 rue de Lavaizin
38300 Ruy

Contact :

Odile GIRONA-SALA
Praticienne Vittoz -irdc
Tel : 06 83 84 03 02

Email : odilegirona@yahoo.fr

www.vittoz-fovea.fr

VITTOZ IRDC

39, rue Lantiez - 75017
PARIS

www.vittoz-irdc.net

Vivre ici et maintenant dans
la conscience de l'instant en

FOrmation
Vittoz à
l'Expérience

Attentive
(FOVEA)

« L'homme n'est 'son maître' qu'à la condition de savoir sentir ce qu'il fait, d'être tout à ce qu'il fait et d'être libre dans ce qu'il fait ».

Roger Vittoz

The logo for Vittoz IRDC features a blue curved line on the left side, followed by the word "vittoz" in a bold, lowercase, sans-serif font, and "IRDC" in a smaller, uppercase, sans-serif font to its right.

Gérer son Stress
Améliorer son Bien-être
Augmenter son Attention
dans l'Instant Présent.

FOrmation
VITTOZ à
L'Expérience
Attentive

FOVEA Cycle 1

Les circonstances de la vie nous conduisent parfois à développer:

Des pensées parasites, pas toujours conscientes, qui tournent en boucle, des idées négatives qui prennent de plus en plus de place et qui entraînent:

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 notre mental

Développer une nouvelle qualité de vie

Reprendre notre vie en main.

C'est le but de la Formation Vittoz à l'Expérience Attentive (FOVEA)

Vous apprendrez l'**APPROCHE PSYCHOCORPORELE 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 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 du siècle dernier, 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 :

La concentration et la mémorisation,

Une juste réceptivité à son corps, à ses sensations,

La confiance en soi, la capacité de vouloir.

