

Côté pratique

Pour qui:

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

En petit groupe de 10 maximum.

Durée:

8 séances de 2 heures.

Frais: 250€ pour le cycle

Dates: du 7/11/2016 au 9/01/2017

Les lundis de 19h à 21h

(hors vacances scolaires)

Lieu:

89 rue des grands champs
75020 Paris

Métro : Maraîchers (ligne 9), Porte de Vincennes (ligne 1), Avron (ligne 2)

Contact:

Marina Lesur
Psychopraticienne Vittoz

06 11 29 04 64

lesurmarina@gmail.com

www.marinalesur-psy.fr

<http://www.Vittoz-fovea.fr>

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

vittoz IRDC

39, rue Lantiez - 75017 PARIS

www.vittoz-irdc.net

L'Association Vittoz IRDC est membre de
la FF2P (Fédération Française de
Psychothérapie et Psychanalyse)

Gérer son stress

Améliorer son bien-être

Augmenter son

Intelligence Emotionnelle

FOrmation
VITTOZ à
L'**Exp**érience
Attentive

FOVEA Cycle 1

Vivre ici et maintenant
dans la conscience de
l'instant en pratiquant
le **VITTOZ**

Les circonstances de la vie nous conduisent à

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 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 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 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 :

La concentration et la mémorisation,

Une juste réceptivité à son corps, à ses sensations,

La confiance en soi, la capacité de vouloir.