

Côté pratique

Pour qui

Pour tout adulte
En groupe de 8 personnes maximum

Durée

8 séances de 2h

Tarif

200 € tarif normal, 150 € tarif réduit

Dates

Les jeudis de 10h à 12h
septembre : 28
octobre : 5, 12, 19 et 26
novembre : 9, 23 et 30

Lieu

Nantes centre, quartier Hauts-Pavés

Renseignements et inscriptions

Astrid TACHER, praticienne Vittoz

Tél : 06 28 25 75 79

Mail : astrid@tacher.ws

Anne-Claire LEBRUN, praticienne Vittoz

Tél : 06 52 15 14 21

Mail : aclebrun@free.fr

FOrmation Vittoz à l'Expérience Attentive

FOVEA

*"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

*Améliorer son attention
et sa concentration*

Mieux vivre ses émotions

Prévenir le surmenage et l'anxiété

FOrmation Vittoz à l'Expérience Attentive

FOVEA

**Vivre dans la conscience
de l'instant présent
en pratiquant la Méthode Vittoz**

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,

des tensions physiques et psychiques,

de l'inquiétude, source de stress, évoluant parfois vers un état anxieux,

un état de fatigue avec une sensation de perte d'énergie.

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 une méthode qui donne à chacun les moyens **d'améliorer son équilibre physique et psychique**, grâce à des exercices simples intégrés dans le quotidien.

Les effets bénéfiques de ces pratiques sont maintenant confirmés par les neurosciences.

En participant au programme FOVEA,

vous bénéficiez de **l'approche psychosensorielle Vittoz**.

FORMATION Vittoz à L'Expérience Attentive

FOVEA

Les **expériences sensorielles** permettent de **réveiller sa réceptivité** en exerçant 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**.

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 :

- Accroît les capacités d'attention, de mémorisation et de concentration
- Diminue les effets du stress, de l'anxiété et des états dépressifs perçus
- Augmente le bien-être subjectif (émotions positives), et psychologiques (sens de la vie, vitalité, intérêt)
- Améliore les compétences émotionnelles
- Augmente l'orientation vers le positif et accroît la bienveillance.

