

Côté pratique

Pour qui:

Tout adulte qui souhaite cultiver l'art de vivre l'instant présent

En groupe de 10 personnes maximum

Durée:

8 séances de 2 heures

Tarifs :

Particuliers : 250€

Convention professionnelle : 300€

Dates:

du 4 mai au 22 juin 2016

Hors vacances scolaires

Lieu:

Boulevard Foch à Fontainebleau

Contact :

Valérie Maillot

Praticienne Vittoz certifiée IRDC

06 74 98 95 64

Email : contact@valeriemaillot.com

Site : www.valeriemaillot.com

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

Gérer son stress

Améliorer son bien-être

Augmenter son

intelligence émotionnelle

FOrmation VITTOZ à L' Expérience Attentive

FOVEA Module 1

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

Les circonstances de la vie nous conduisent parfois à développer:

Des pensées parasites qui ne sont pas toujours conscientes et 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 cinq 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.

