

Côté pratique

Pour qui: tout adulte qui souhaite développer sa capacité d'attention et de concentration, dans l'instant présent.

En groupe de 10 personnes maximum

Durée:
8 séances de 2 heures
de 20h à 22h

Tarifs :
Particuliers : 250€
Convention professionnelle : 300€

Dates:
du 28 septembre au 30 novembre 2016
Hors période scolaire

Lieu:
Boulevard Foch à Fontainebleau

Contact :
Valérie Maillot
Praticienne Vittoz certifiée IRDC
06 74 98 95 64
Email : contact@valeriemailot.com
Site : www.valeriemailot.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

Améliorer
son ATTENTION,

sa CONCENTRATION et
sa MEMOIRE.

FOrmation VITTOZ à L' Expérience Attentive

FOVEA Module 2

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

Quel que soit notre âge, nous constatons parfois que :

Nous ne sommes pas **présents** à ce que nous faisons, nous **vagabondons** mentalement, ce qui entraîne:

- des oublis,
- une perte de la capacité à se concentrer,
- une diminution de la mémoire,
- des troubles de l'attention, avec leur cortège d'ennuis plus ou moins graves,

S'ensuit une confiance en soi amoindrie, ce qui est source d'inquiétude, de stress, pouvant évoluer vers de l'anxiété ou de la dépression.

Cependant nous pouvons...

Apprendre à être présent, entraîner notre capacité de concentration, développer et entretenir la mémoire, vivre confiant dans la faculté que nous avons de nous souvenir, développer notre écoute et gérer paisiblement notre quotidien.

C'est le but de la Formation Vittoz à l'Expérience Attentive (FOVEA 2)

Vous apprendrez l'**APPROCHE PYSCHOCORPORELLE 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 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.