

Côté pratique

Durée: 8 séances de 2 heures
8 semaines de suite

Animatrice : Isabelle Tardy Priolet

Dates :

Du 16 mai au 4 juillet 2023
SOIT le mardi de 11h à 13h
SOIT le mardi de 19h à 21h

LIEU : 137 Rue DeFrance 94300 Vincennes
L1 ou RERA puis marche 15 min / bus 118

Coût : 240 € en présentiel

*Possibilité sur demande :
d'un autre créneau à organiser /
d'un groupe en visio ou d'un parcours individuel*

Renseignements/Inscriptions :

Isabelle Tardy Priolet
Praticienne Vittoz/thérapeute
sur Vincennes
06 34 43 09 54
isabelle.tardypriolet@orange.fr

Témoignages :

*« J'aime la simplicité du Vittoz. C'est génial
de pouvoir arrêter le mental. Je me sens plus
là, plus moi-même et mieux avec les autres »*

*« Je suis plus détendue, plus à l'écoute...j'ai
pris conscience que j'ai du mal à accueillir
mes émotions car je veux m'en
débarrasser ... »*

*« Avant je ne m'occupais pas du tout de mon
corps : les études, le mental uniquement et
un chapeau sur mes émotions. Maintenant, j'ai
lié les trois (tête, corps, cœur). »*

VITTOZ IRDC

www.vittoz-irdc.net

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

 **vittoz** IRDC

*Mieux réguler son stress et
sa fatigue mentale*

*Développer son attention
au présent*

*Améliorer l'expression de
ses émotions*

**Atelier de 8 séances
FOVEA**

FO rmation
V ITTOZ à
L'E xpérience
A ttentive

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.

Les ateliers FoVea®

proposent des expériences de pratique du **Vittoz** en groupe.

Au fil de 8 rencontres de 2 heures, les participants découvrent la méthode Vittoz et apprennent à l'intégrer à leur vie quotidienne suivant leurs besoins propres.

Le cycle **FOVEA 1** est basé sur le développement de l'attention à l'instant présent par la pratique d'une attention "ouverte" (réceptivité, accueil).

Le cycle **FOVEA 2**, est basé sur la pratique de l'attention focalisée pour améliorer la concentration et la mémorisation.

Les deux cycles peuvent être abordés indépendamment l'un de l'autre.

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**.

Ces pratiques sensorielles et corporelles rétablissent progressivement :

une plus juste réceptivité à son corps, à ses sensations, à ses émotions, à ses pensées,

la concentration et la mémorisation,

la confiance en soi et la capacité de vouloir.

Qui était Roger Vittoz ?

Le docteur Roger Vittoz, médecin suisse du siècle dernier, est l'un des premiers psychosomaticiens.

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.

www.vittoz-fovea.fr