

## Côté pratique FOVEA 1

**Durée:** 8 séances de 2 heures en groupe

**Animatrice :** Isabelle Tardy Priolet

**Lieu :** Vincennes présentiel ou visio si demande

**Dates :** mardi de 10h à 12h  
ou mardi de 20h15 à 22h15  
Du 03 oct 2023 au 5 déc 2023  
hors vacances scolaires.

**Coût :** 240€ le cycle en groupe  
-----

Possibilité de vivre 1 parcours FOVEA  
8 séances d'une heure en individuel  
320€ le cycle en individuel

Possibilité d'un cheminement sur mesure  
en individuel pour pratiquer le Vittoz  
ou engager une thérapie.

### ME CONTACTER :

**Isabelle Tardy Priolet**

Praticienne Vittoz/thérapeute  
sur Vincennes

**06 34 43 09 54**

[isabelle.tardypriolet@orange.fr](mailto:isabelle.tardypriolet@orange.fr)

<http://tardypriolet.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](http://www.vittoz-irdc.net)

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

*Mieux réguler son stress et  
sa fatigue mentale*

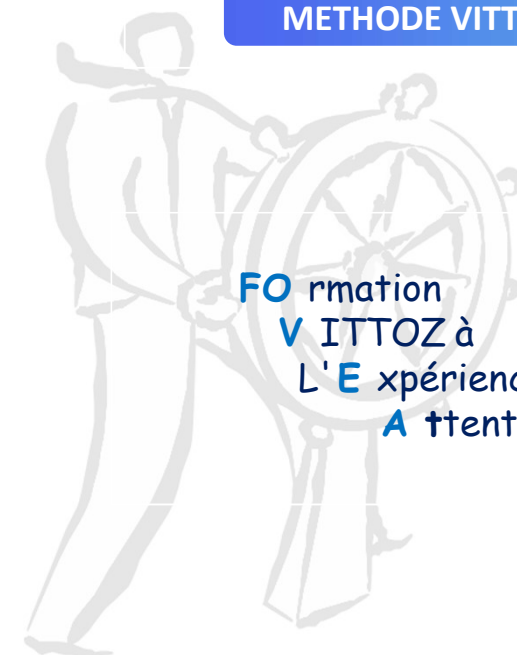
*Développer son attention  
au présent et sa  
concentration*

*Améliorer l'expression de  
ses émotions*

**Atelier de 8 séances**

**METHODE VITTOZ**

FO rmation  
V ITTOZ à  
L'E xpérience  
A ttentive





## 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.

Au fil de 8 rencontres, 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.

Ces programmes permettent de poser les bases d'un art de vivre simple, sain et utile pour la vie quotidienne, source de **santé et de bien-être**.

Les effets bénéfiques de ces pratiques sont maintenant confirmés par les neurosciences. (possibilité de participer à une étude scientifique sur la base du volontariat avec un comité scientifique de 5 experts dont Christophe André). [www.vittoz-fovea.fr](http://www.vittoz-fovea.fr)

**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**.