



*Conscience psychocorporelle  
intégrable au quotidien*

*- Vittoz -*

## **Parcours pour adultes**

8 rencontres de 2h

**Cycle FOVEA 1** Mieux réguler le stress et la fatigue mentale par le développement de l'attention à l'instant présent via nos sens.

➤ du 1er octobre au 3 décembre 2024

**Cycle FOVEA 2** Améliorer concentration et mémorisation par le développement d'une attention active et souple.

➤ Du 28 janvier au 01 avril 2025

➤ **Les mardis de 11h à 13h** hors vacances scolaires

➤ **Lieu: La Broc'antine** 14 Av. Georges Clémenceau 94300 Vincennes  
Métro L1 : Saint-Mandé ou Bérault

➤ **8 rencontres de 2h avec un engagement sur l'ensemble d'un cycle** (groupe de 5 à 8 personnes maximum)

➤ **Prix d'un cycle : 220 € les 8 séances + 30 € d'adhésion** La Broc'antine

### **Séance découverte**

mardi 24 septembre 2024 de 11h30 à 13h  
20€ (15 € pour les membres de l'association)

**Inscription ou informations :**  
Après de Isabelle Tardy Priolet  
Praticienne certifiée  
06 34 43 09 54  
isabelle.tardypriolet@orange.fr  
<https://tardypriolet.fr/>

Le Vittoz est une méthode psychocorporelle de pleine conscience intégrée dans notre quotidien . Elle a été développée le Dr. Roger Vittoz au début du 20e siècle.

Elle repose sur des pratiques simples basées sur la redécouverte de nos 5 sens, l'accueil de nos sensations, de nos émotions, de nos états mentaux, la conscience de nos actes.

Elle favorise :

- une meilleure régulation du corps, du cœur et de l'esprit
- l'ancrage dans le présent,
- la concentration.

✓ Plus d'informations sur le parcours FOVEA  
<https://tardypriolet.fr/fovea.html>

Participation libre sur la base du volontariat à une étude scientifique avec un comité d'expert dont Christophe André.