

## Côté pratique:

### Pour Qui:

Pour tous ceux, adultes, adolescents ou enfants qui souhaitent cultiver leur concentration et leur mémoire.

Petits groupes de 10 maximum.

### Durée:

8 séances hebdomadaires de 2h

Du lundi 4 mai au Lundi 29 juin 2015

De 19h à 21h

(Relâche lundi 25 mai)

Tarif : 250€ pour le cycle

Inscription avant le 23 avril

Petit groupe 5 personnes (adultes)

Paris 20ème

Métro Porte de Bagnolet

### Renseignements:

Marina Lesur

Psychopraticienne Vittoz

06 11 29 04 64

lesurmarina@gmail.com

www.marinalesur-psy.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 ».

## vittoz IRDC

Institut de Recherche et  
de Développement du  
Contrôle Cérébral  
39, rue Lantiez - 75017 PARIS  
www.vittoz-irdc.net

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

Améliorer sa  
**CONCENTRATION**  
et sa  
**MEMOIRE**

## FOrmation VITTOZ à L'Expérience Attentive

### *FOVEA Cycle 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,  
quel que soit notre âge:

**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 cycle 2)**

Objectif: apprendre l'**APPROCHE  
PYSCHOCORPORELE VITTOZ**, Basée sur  
des **EXPÉRIENCES SENSORIELLES**,  
permettant de **tonifier la  
CONCENTRATION et la MEMOIRE**  
par la focalisation sur le réel,  
à travers les **5 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.*

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.