

Côté pratique

Octobre, novembre, décembre 2017

Pour qui :

Pour tout adulte qui souhaite améliorer son bien-être.

En petit groupe de 8 maximum.

Quand :

8 séances de 2 heures, tous les **mardis de 18h à 20h**, hors vacances scolaires :

3, 10, 17 octobre 2017

7, 14, 21, 28 novembre 2017

4 décembre 2017

Où : 26, rue Boisdénier – 37000 Tours

Prix : 200 € (possibilité de régler en plusieurs fois). Réduction de 50€ en participant à une étude scientifique*.

Renseignements et inscription :

Fabienne POUPET

Praticienne VITTOZ
Certifiée par l'Institut Vittoz IRDC

06 27 44 12 58

contact@fabienne-poupet.fr
www.fabienne-poupet.fr

FoVea®

Formation **V**ittoz à l'**E**xpérience **A**ttentive

« Quand vous serez devenu réceptif, vous jouirez bien plus de la vie, tout vous intéressera ». **Roger Vittoz**

vittoz IRDC

39, rue Lantiez - 75017 PARIS

www.vittoz-irdc.net



Fabienne POUPET

Thérapeute Pleine Conscience VITTOZ

06.27.44.12.58

26, rue Boisdénier – 37000 Tours
2, rue du Parc – 37550 Saint-Avertin
contact@fabienne-poupet.fr
www.fabienne-poupet.fr

- Gérer son stress
- Augmenter son bien-être
- Développer son intelligence émotionnelle
- Améliorer son attention et sa concentration



**En vivant
ici et maintenant
dans la pleine conscience
de l'instant présent**

Par l'approche Vittoz

FoVea® Cycle 1 :

Formation **V**ittoz à l'**E**xpérience **A**ttentive

Les circonstances de la vie nous conduisent parfois à développer :

- Des pensées parasites qui tournent en boucle, des idées négatives qui prennent de plus en plus de place dans le champ des pensées,
- 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.

Cependant nous pouvons ...

Apprendre à calmer notre mental

Développer une nouvelle qualité de vie

Reprendre notre vie en main



Comment ?

En pratiquant l'approche psychocorporelle **VITTOZ**.

Basée sur des expériences sensorielles permettant de réveiller sa réceptivité par **l'accueil du 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, **source de santé et de bien-être**.

Qui est Roger Vittoz ?

Médecin Suisse contemporain de Freud, il a été l'un des premiers psychosomaticiens. Il était un précurseur.

Il a élaboré, pour soigner ses patients, une méthode qui donne à chacun le moyen **d'améliorer son équilibre physique et psychique**.

Résultats de l'étude scientifique du programme FoVea ©*

- Diminue les effets du stress, de l'anxiété et des états dépressifs perçus
- Accroît les capacités d'attention, de concentration et de mémorisation
- Augmente le bien-être

- Améliore les compétences émotionnelles pour soi
- Augmente l'orientation vers le positif
- Accroît la bienveillance envers soi-même
- Développe l'état de pleine conscience par une pratique intégrée dans son quotidien

* Etude Scientifique : *Pilote* : **Rebecca Shankland** - Université de Psychologie de Grenoble

Comité de validation : **Christophe André, Michel Dufossé, Pascale Haag, Jean-Philippe Lachaux, René Sirven**