

Une année 2020 avec **Vittoz**



Pour gérer votre stress, découvrez en groupe, semaine après semaine, des outils pratiques et faciles à intégrer dans votre quotidien (accueil des 5 sens, détente, respiration, attention, concentration...).

Améliorez votre équilibre physique, mental et émotionnel pour une meilleure qualité de vie.

Le programme FoVea-Vittoz fait l'objet d'une étude scientifique pilotée par Rebecca Shankland de l'université de Psychologie de Grenoble, en collaboration avec:

[l'Institut Vittoz - IRDC.](#)

Démarrez l'année 2020 en intégrant la pleine conscience à votre quotidien avec Vittoz.

Deux propositions de 8 rencontres hebdomadaires:

Le mardi à partir du 14 janv **9h15-11h15**

Le jeudi à partir du 16 janv **20h00-22h00**

A Libourne: 74 rue des frères Béjard

Tarif: 200 euros le cycle (paiement fractionné possible)

Renseignements et inscriptions

Bénédicte Mogenet/Florence Agède
Thérapeutes Vittoz

06 89 81 41 22/ 06 70 47 74 52

benedicte-mogenet@ozam.cc

florence-agede@ozam.cc

<https://ozam.cc/fovea-ateliers>