



Une année sans
stress avec les
ateliers

FoVea,
et si vous
essayiez ?

**Vivez une année différente avec
Vittoz en 8 semaines seulement:**

**Adultes-Deux propositions de 8
rencontres hebdomadaires:**

Le mardi à partir du 5 nov 9h15-11h15
Le jeudi à partir du 7 nov 20h00-22h00

**Enfants-12 rencontres
hebdomadaires:**

Le mardi à partir du 5 nov 17h30-19h00

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>

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
pilotee par Rebecca Shankland de
l'université de Psychologie de
Grenoble, en collaboration avec:

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

OzAM
Osez aller mieux