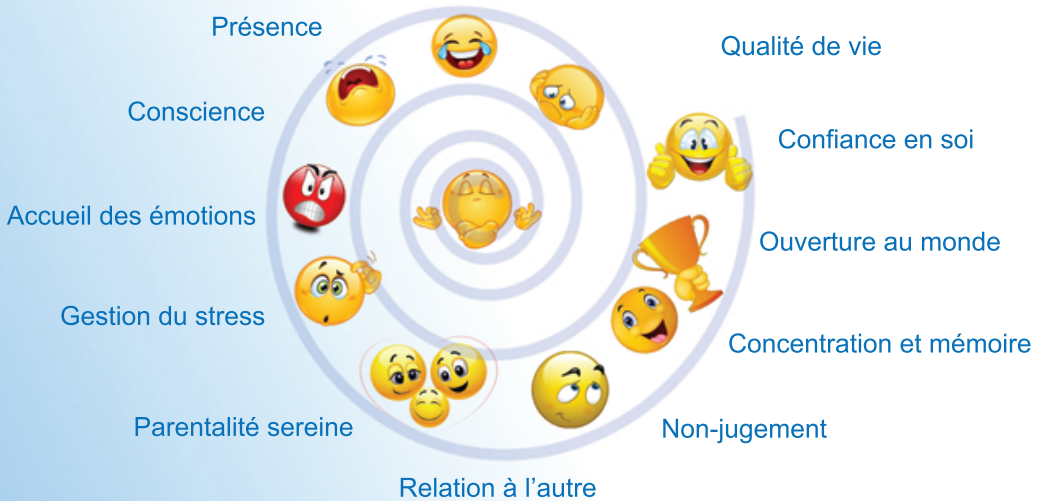


# GROUPE VITTOZ FOVEA

## FOrmation Vittoz à l'Expérience Attentive

*“Agir avec la conscience du moment  
donne un calme et une sérénité absolus.”*

Roger Vittoz (médecin suisse 1863-1925)



Découvrez des **outils pratiques et faciles à intégrer au quotidien**  
(réceptivité aux 5 sens, détente, respiration, attention, concentration...)  
qui donnent à chacun les moyens d'améliorer  
son **équilibre physique, mental et émotionnel** pour une **meilleure qualité de vie**.

Le Programme FoVea® a été élaboré dans le cadre d'une étude scientifique.

**Où ?** À Ville d'Avray

**Quand ?** Le lundi 9h30-11h30 ou 20h00-22h00  
du **1er octobre au 3 décembre 2018** (hors vacances scolaires)

**Comment ?** Cycle de 8 séances de 2 heures

**Tarif :** 225€ le cycle

**Renseignements et inscription :**

**Margot Dugenet - Thérapeute Vittoz**  
[margot.dugenet@gmail.com](mailto:margot.dugenet@gmail.com) - 06 62 09 48 18  
<https://www.margotdugenet.com>