



LA MÉTHODE VITTOZ

Roger Vittoz (1863-1925),
médecin suisse concepteur de la méthode,
aujourd'hui confirmée par les neurosciences.

PROMOTION DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE

Une méthode de pleine conscience
intégrée au quotidien, basée sur la redécouverte
de **nos cinq sens, l'accueil de nos sensations,**
la **conscience de nos actes.**

Une pratique régulière
qui vise à rétablir un **équilibre harmonieux**
entre les deux fonctions principales du cerveau :
la **réceptivité et l'émissivité.**

Une réponse efficace
pour prévenir les syndromes dépressifs,
les états d'épuisement (Burn-out), ainsi que
les **troubles de l'attention et de la concentration.**

LA PSYCHOTHÉRAPIE VITTOZ

Une thérapie psychocorporelle
qui restaure la conscience de soi, le sentiment d'exister
dans l'ici et maintenant et d'être unifié.

Un chemin personnel
qui rend chacun apte à reconnaître ses émotions
pour s'ouvrir à un **changement en profondeur.**



Institut de
Recherche et de
Développement du
Contrôle cérébral

CONTACT :

01 42 63 66 44
contact@vittoz-irdc.net



VITTOZ IRDC

Association Loi 1901
Siège : 39, rue Lantiez - 75017 Paris
Siret N°: 320 772 015 00048

 **vittoz IRDC** Institut de
Recherche et de
Développement du
Contrôle cérébral
www.vittoz-irdc.net

Conception graphique : maudhopsie.fr

Un organisme de **formation**

Une association de **praticiens**

Un institut de **recherche**

SE FORMER avec Vittoz-IRDC

ORGANISME DE FORMATION INITIALE
ET CONTINUE RECONNU PAR LE MINISTÈRE
DU TRAVAIL - N°11753576075
Membre agréé par la FF2P

Formation à la MÉTHODE VITTOZ

CYCLE 1 (en deux ans)

Se former à la méthode Vittoz

Pour l'intégrer dans sa vie personnelle
et professionnelle comme un art de vivre.

Formation à la PSYCHOTHÉRAPIE VITTOZ

CYCLE 2 (en deux ans)

- Titre de praticien de la psychothérapie Vittoz
- Certification Vittoz IRDC

Pour devenir un professionnel de la
psychothérapie Vittoz.

CYCLE 3 (voir pré-requis)

- Titre européen de psychopraticien
- Certification FF2P - Vittoz IRDC

Formation à l'ANIMATION DE GROUPES FoVeà®

Ce programme est conduit en partenariat avec l'Université
de Grenoble Alpes.

Titre d'instructeur de groupe FoVeà® (IGF)

FORMATION Vittoz à l'Expérience Attentive.
(En deux ans)

INTÉGRER les pratiques

AU QUOTIDIEN DANS SA VIE PERSONNELLE
ET/OU PROFESSIONNELLE

Les Praticiens certifiés Vittoz-IRDC proposent
plusieurs types d'accompagnement :

Auprès de particuliers

Adultes - Enfants - Adolescents
Personnes handicapées - Personnes âgées

- En séance thérapeutique individuelle
- En travail de groupe
- En stage

Consultez la liste des thérapeutes sur notre site.

Auprès des professionnels

Des milieux de la santé, de l'éducation,
de l'enseignement, des associations.

- En journée-découverte
- En ateliers réguliers
- En conférence-atelier

En entreprise

Des ateliers de pratique du Vittoz
(divers formats dont FoVeà®) sont proposés
par des professionnels Vittoz-IRDC aux salariés.

CONTACTER notre association

Retrouvez toutes nos actualités sur :
www.vittoz-irdc.net

SUIVRE la recherche

Vittoz-IRDC conduit des études scientifiques :

Le programme FoVeà®

Il fait l'objet depuis 2013 d'une étude
scientifique dirigée par Rébecca Shankland,
maître de conférences en psychologie
à l'Université de Grenoble et validée
par un comité d'experts scientifiques.
Conçu par les praticiens de Vittoz-IRDC
pour des groupes d'adultes ou d'enfants,
ce programme de recherche démontre son
efficacité sur l'**attention au moment présent**,
le **gestion du stress** et l'**aptitude au bien-être**.

La Pédagogie clinique

Le groupe "Pédagogie Vittoz", lieu
d'expérimentation et de recherche clinique,
est ouvert à tous ceux que la pédagogie
et/ou la méthode Vittoz intéressent.

vittoz IRDC