

« Atelier de découverte de la méthode Vittoz »

Présentation

La Méthode Vittoz est une approche psychocorporelle qui porte le nom de son inventeur, le Dr Roger Vittoz (1863-1925) l'un des premiers à s'intéresser aux conséquences physiques du stress, des blessures intérieures et des émotions. En fait, l'un des premiers psychosomatiques. Également l'un des premiers thérapeutes à avoir eu l'intuition de la plasticité neuronale.

Objectifs

Développer la conscience en prenant appui sur la perception sensorielle :

- Conscience des sensations présentes dans les actes ordinaires du quotidien.
- Conscience de notre environnement.
- Conscience des idées, des pensées qui nous habitent.
- Conscience de nos émotions.

Cette conscience éprouvée permet un rétablissement du fonctionnement cérébral ou "contrôle cérébral" comme l'appelait le Dr Vittoz, grâce à la recherche d'un juste équilibre entre notre mental et notre réceptivité par les sens.

Le parcours

En grec, méthode signifie "la route". C'est bel et bien un chemin que je vous propose d'emprunter. Un chemin balisé de différentes étapes telles que la réceptivité, la concentration et la volonté. Cette voie permet de faire une plus ample connaissance de soi, de ses besoins comme de ses limites.

La pédagogie

Par la pratique d'exercices simples, nous découvrons la possibilité de reposer notre mental surmené, de le recharger en énergie, de vivre l'instant présent, d'assumer le quotidien et les difficultés avec juste distance...

Ces exercices sont tout d'abord corporels et sensoriels, destinés dans un premier temps à renforcer notre réceptivité. Il s'agit en fait de retrouver, via les 5 sens, nos sensations primaires "comme l'enfant au réveil" en évitant de les passer par le filtre déformant et fatiguant de nos pensées.

Session animée par Isabelle Brunel



Elle a découvert la Méthode Vittoz en 1980 et continue depuis inlassablement de l'approfondir. Thérapeute depuis 30 ans, elle pratique cette approche en cabinet libéral dans la région lyonnaise et enseigne également la Méthode Vittoz en tant que formatrice au sein de l'Association Roger Vittoz.