

CCCM - Formation AKOUO - Atelier VITTOZ  
Année 2024-2025

DATES	1 <sup>er</sup> cycle	2 <sup>ème</sup> cycle Année B
Samedi 21 Septembre 2024  Présentiel	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = introduction, Biographie. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 : Apprentissage des exercices.  12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 : sensibilisation à la pratique du Vittoz	8H 30 -10H15 <b>Psychologie : Angoisse</b> 10H15-10H30 Pause 10H30-12H15 : Vittoz Théorique= La Réceptivité somesthésique 12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 :Vittoz Appliqué.
Samedi 06 Octobre 2024  Distanciel	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = psychopathologie 1. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H15 : <b>Psychologie : les caractéristiques du praticien VITTOZ.</b>  12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 : Apprentissage des exercices.	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = La Concentration somesthésique 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 :Vittoz Appliqué.
Samedi 09 Novembre 2024  Distanciel	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = psychopathologie 2. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 : Apprentissage des exercices.	8H 30 -10H15 : <b>Psychologie : Mécanismes de défense</b> 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H15 : Vittoz Théorique= Influx 12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 :Vittoz Appliqué.
Samedi 07 Dimanche 08 Décembre 2024  Présentiel	<p><b>SAMEDI</b> 9h-12h30 <b>séminaire de Psychologie :du manque au bonheur (le manque source de désir?)</b> 12H30-13H30 : Repas. 13h30-16h : Pratique Vittoz := exercices 2ème trimestre. 16H00-16H30 : Pause. 16h30-19h15 : Pratique Vittoz :Exercices en commun. 19h30-20h30 Repas. 20h30-21h30 : Soirée échange = Questions libres sur le Vittoz autour d'une tisane ou d'un café.</p> <p><b>DIMANCHE</b> journée à thème : 8h30-10h : Évaluation. 10h-11h : office / temps libre. 11h-12h30 : <b>Réceptivité, Actes conscients.</b> 12h30-13h30 : Repas. 13h30-16h : Pratique Vittoz :Exercices. 16h-17h débriefing.</p>	
Samedi 11 Janvier 2025	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = psychopathologie 3. 10H15-10H30 Pause. 10H30-12H15 <b>Psychologie : Les besoins fondamentaux.</b>	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique= Actes Conscients.lecture 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 :Vittoz Appliqué.

Distanciel	12H30-13H30 Repas. 13H30-15H30 : Apprentissage des exercices .	
Samedi 08 Février 2025  Distanciel	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = psychopathologie 4. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 : Apprentissage des exercices.	8H 30 -10H15 : Psychologie :Gestion de la souffrance. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H15 : Vittoz Théorique= Élimination - Déconcentration. 12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 : Vittoz Appliqué.
Samedi 15 Dimanche 16 Mars 2025  Présentiel	<p><b>SAMEDI</b> 9h-12h30 séminaire Psychiatrie : La dépression. 12H30-13H30 Repas. 13h30-16h : Pratique exercices 2ème trimestre. 16H00-16H30 : Pause. 16h30-19h15 : Pratique Vittoz :Exercices en commun. 19h30-20h30 : Repas. 20h30-21h30 : Soirée échange =Questions libres sur le Vittoz autour d'une tisane ou d'un café.</p> <p><b>DIMANCHE</b> journée à thème : 8h30-10h : Évaluation. 10h-11h : office / temps libre. 11h-12h30 : VITTOZ : concentration extéroceptive, intéroceptive. 12h30-13h30 : Repas. 13h30-16h : Pratique Vittoz :Exercices. 16h-17h débriefing.</p>	
Samedi 05 Avril 2025  Distanciel	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = contrôle et incontrôle cérébral. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H15 : psychologie : Transfert et contre transfert.  12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 : Apprentissage des exercices.	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique=La Respiration couplée aux différents exercices 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 : Vittoz Appliqué.
Samedi 10 Mai 2025 Distanciel	8H 30 -10H15 : Vittoz Théorique = La vibration. 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H30 : Apprentissage des exercices.	8H 30 -10H15 : Psychologie :Psychopathologie 10H15-10H30 : Pause. 10H30-12H15 : Vittoz Théorique= Le Stress 12H30-13H30 : Repas. 13H30-15H30 : Vittoz Appliqué.
<b>ATTENTION modification de date du séminaire de juin !!!!!</b>		
Samedi 14 Dimanche 15JUN 2025  Présentiel	<p><b>SAMEDI</b> 9h-12h30 séminaire de Psychologie : La communication non violente. 12H30-13H30 Repas. 13h30-16h : Pratique : exercices 3ème trimestre. 16H00-16H30 : Pause. 16h30-19h15 : Pratique Vittoz :Exercices en commun. 19h30-20h30 : Repas. 20h30-21h30 : Soirée échange ; Questions libres sur le Vittoz autour d'une tisane ou d'un café.</p> <p><b>DIMANCHE</b></p>	

journée à thème :  
 8h30-10h : Examen Final.  
 10h-11h : office / temps libre.  
 11h-12h30: VITTOZ : Appels d'État (concentration sur l'idée).  
 12h30-13h30 : Repas.  
 13h30-16h : Pratique Vittoz : Exercices.  
 16h-17h : débriefing sur l'année.

### Différentes matières :

- Théorie VITTOZ** : Fondements de la méthode VITTOZ.
- Apprentissage des Exercices** : formation sur chaque exercice VITTOZ.
- Vittoz Appliqué** : apprentissage et pratique de séries d'exercices sur un thème donné.
- **Pratique VITTOZ** : Conduite des exercices en vue de la direction d'une séance VITTOZ.  
 Mise en situation. Apprentissage de la prise d'onde.
- Séminaires VITTOZ** : Travail théorique et pratique autour d'un thème VITTOZ.
- Débriefing** : Échange en commun autour du Vittoz : Clarification.
- Supervision personnelle trimestrielle**: en présentiel ou distanciel.
- Psychologie, Séminaires de Psychologie** : Bases nécessaires à la compréhension de SOI-même et pour l'accompagnement des patients en tant que Praticien.
- Séminaire de Psychiatrie** : Savoir reconnaître une pathologie psychiatrique.

**Les cours en présentiel ont lieu au couvent de :** ND de la Compassion  
 36 allée de la compassion  
 13012 Marseille

	1 <sup>er</sup> Cycle		2 <sup>ème</sup> cycle				
COURS	Temps Théorique	Total 1 <sup>er</sup> Cycle	Temps Théorique	Total 2 <sup>ème</sup> Année	Temps Théorique	Total 3 <sup>ème</sup> Année	Total des 3 années
Cours hors séminaires							
Vittoz Théorique	1H45x7	12H15	1H45x7	12H15	1H45x7	12H15	36H45
Vittoz Appliqué			21Hx7	14H	2Hx7	14H	28H
Apprentissage	2Hx7	14H					14H

des exercices							
Psychologie	1H45 x3	5H15	1H45x4	7H30	1H45x4	7H30	20H15
La Physiologie est intégrée dans les cours théoriques du VITTOZ							
Séminaires							
Vittoz Théorique	1H30x3	4H30	1H30x3	4H30	1H30x3	4H30	13H30
Pratique VITTOZ	7H15x3	21H45	7H15x3	21H45	7H15x3	21H45	65H15
Échanges sur le VITTOZ	1Hx3	3H	1Hx3	3H	1Hx3	3H	9H
Psychologie	3H30x2	7h	3H30x2	7h	3H30x2	7h	21H
Psychiatrie	3h30x1	3h30	3h30x1	3h30	3h30x1	3h30	10H30
Évaluations-Examens	1H30x3	4H30	1H30x3	4H30	1H30x3	4H30	13H30
Debriefing	1Hx3	3H	1Hx3	3H	1Hx3	3H	9H
Supervision	1Hx3	3H	1Hx3	3H	1Hx3	3H	9H
Total Général		81H45		84H		84H	249H45