

# STAGE

## MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



**Tarita ALIOUAT**

*Master Spécialiste en Sophrologie  
Caycédiennne. Diplôme Universitaire de  
Sophrologie Professionnelle (Université Lille  
Droit et Santé) Coursus de Psychothérapeute .  
Programme de Pleine Conscience et  
certificats EFT*

La science l'a démontré : la méditation peut nous aider à réduire la douleur, à faire face au stress, à améliorer nos relations et à nous libérer de nos pensées négatives. Plus de 500 hôpitaux à travers le monde l'utilisent comme outil de soin, tous les médias en évoquent les bienfaits.

Dans ce cours, nous apprendrons à appliquer la méthode de méditation laïque du Docteur Jon Kabat-Zinn, à l'origine d'une technique accessible à tous. Nous nous connecterons à l'instant présent pour découvrir la capacité de notre esprit à se transformer, à remplacer l'agitation par le calme et à améliorer la qualité de notre vie.



## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

### De 10h à 12h

Mardi 2 mai salle Théâtre  
mercredi 3 mai salle Saturne  
jeudi 4 mai Salle Théâtre  
Vendredi 5 mai Salle Théâtre

4 séances de 2 heures soit 8 heures

01/03/2023

### Créteil

**Espace Jean Ferrat - Les Bleuets  
Salle Théâtre / Salle Saturne**  
21, rue Charles Beuvin  
Bus 104 et 217 - Arrêt : Viet  
Bus 281 - Arrêts : Collège Plaisance  
ou Cheret-Laferrrière

**Tarifs : 40 €**

10 participants minimum - 13 personnes maximum  
*Ouverture du cours sous condition de regrouper  
un minimum de participants.*