

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.*