

BIEN-ÊTRE ET SOPHROLOGIE



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*



Laurence KOUBY

*Master spécialiste en sophrologie,
Caycédiennne, Diplôme Universitaire de
sophrologie professionnelle (Université Lille
Droit et santé) Coursus de sophrothérapie -
Programme de Pleine conscience et
certificats EFT*

Accessible à tous, la sophrologie conduit à l'harmonie du corps et de l'esprit.

Avec des exercices respiratoires et corporels simples, avec la relaxation musculaire et dynamique, avec la détente mentale, la méthode du Docteur Caycedo (créée en 1960) agit en douceur et s'adresse à tous ceux qui souhaitent améliorer leur qualité de vie.

Détente musculaire, renforcement de la mémoire, de la concentration, de l'attention, de la qualité du sommeil, meilleure gestion du stress et des émotions, accroissement du dynamisme, la sophrologie permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même afin d'accéder à un état de bien-être global.

Cours de 15 séances : - 5 séances par Mme ALIOUAT (22/11, 24/01, 21/03, 18/04, 20/06)
- 10 séances par Mme KOUBY



BIEN-ÊTRE

2022
-
2023

Les mardis de 10h à 12h

Octobre	4 - 18
Novembre	8 - 22
Décembre	6
Janvier	10 - 24
Février	7
Mars	7 - 21
Avril	4 - 18
Mai	16
Juin	6 - 20

15 séances de 2 h soit 30 h annuelles

21/06/2022

Créteil

Espace Jean Ferrat - Les Bleuets

Salon familiale

21, rue Charles Beuvin

Bus 104 et 217 - Arrêt : Viet

Bus 281 - Arrêts : Collège Plaisance
ou Cheret-Laferrière

Tarifs : 210 € - 230 €

10 participants minimum - 15 participants maximum

*Ouverture du cours sous condition de regrouper
un minimum de participants.*