

# SOPHROLOGIE ET MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

BIEN-ÊTRE

2023  
-  
2024



**Tarita ALIOUAT**

*Master Spécialiste en Sophrologie  
Caycédienne. Diplôme Universitaire de  
Sophrologie Professionnelle (Université Lille  
Droit et Santé) Coursus de Psychothérapeute .  
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.

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.

## Les jeudis de 14h à 16h

Octobre	5 - 19
Novembre	9 - 23
Décembre	<u>7 - 14</u> (salon familial)
Janvier	11 - 25
Février	8 - 29
Mars	7 - 21
Avril	4 - 25
Mai	16

15 séances de 2h soit 30 h annuelles

12/07/2023

## Créteil

**Espace Jean Ferrat - Les Bleuets**

**Salle saturne**

21, rue Charles Beuvin

Bus 104 et 217 - Arrêt : Viet

Bus 281 - Arrêts : Collège Plaisance ou Cheret  
-Laferrière

**Tarifs : 225 € - 235 €**

10 participants minimum - 13 participants maximum

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

