

Les mardis de 10h à 12h



**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.

Octobre	07 - 14
Novembre	18
Décembre	02
Janvier	13 - 20 - 27
Février	03 - 10
Mars	17 - 31
Avril	14
Mai	05 - 19
Juin	02

Le cours du 9 décembre est reporté au 20 janvier et le cours du 6 janvier est reporté au 10 février 2026

15 séances de 2h soit 30 heures annuelles

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 : 190 € - 210 €

10 participants minimum - 13 participants maximum

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

