

BIEN-ÊTRE ET SOPHROLOGIE



**Tarita
ALIOUAT**

Master Spécialiste en Sophrologie Caycéienne. Diplôme Universitaire de Sophrologie Professionnelle (Université Lille Droit et Santé) Cursus 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.

Les mardis de 10h à 12h

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

**Le cours du 6 janvier est reporté au 10 février 2026.
Le cours du 10 février est reporté au 17 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.

