

# BIEN-ÊTRE ET SOPHROLOGIE

BIEN-ÊTRE

DEV01

2025  
-  
2026

**Les mardis de 10h à 12h**



**Tarita  
ALIOUAT**

*Master Spécialiste en Sophrologie  
Caycédiennne. 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.

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.*

