

SOPHROLOGIE ET MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

BIEN-ÊTRE
DEV06

2025
-
2026



Tarita
ALIOUAT

*Master Spécialiste en Sophrologie caycédienne.
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.

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 10h30 à 12h30

Octobre	02 - 16
Novembre	06 - 20
Décembre	04 - 18
Janvier	08 - 22
Février	05 - 12
Mars	12 - 26
Avril	02 - 09
Mai	07

15 séances de 2h soit 30 heures annuelles

Créteil

Espace Jean Ferrat - Les Bleuets

Salle saturne

21, rue Charles Beauvin

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.

