

SOPHROLOGIE ET MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

BIEN-ÊTRE
DEV07

2025
2026



**Tarita
ALIOUAT**

*Master Spécialiste en Sophrologie caycéenne.
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 14h00 à 16h00

Octobre	09 - 16
Novembre	20
Décembre	04
Janvier	08 - 15 - 22 - 29
Février	05 - 12
Mars	12 - 26
Avril	02 - 09
Mai	07

Le cours du 2 octobre est reporté au 15 janvier,
le cours du 6 novembre est reporté au 29 janvier, le
cours du 18 décembre est reporté au 19 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.*



Université Inter-Âges
de Créteil et du Val-de-Marne
6 place de l'Abbaye BP 41
94002 CRETEIL Cedex

Téléphone : 01 45 13 24 45
Messagerie : contact@uia94.fr
Internet : <https://uia94.fr>

