Université Inter-Âges Val-de-Marne

Développement personnel (cours DEV04)

Sophrologie et méditation de pleine conscience

Tarita ALIOUAT

Master spécialiste en sophrologie caycédienne. Diplôme universitaire de sophrologie professionnelle (Université Lille Programme de pleine conscience et certificats EFT droit et santé), cursus de psychothérapeute

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 [...]
⚠️ Le texte complet est disponible sur le site de l'UIA. (Voir QR code)

Les vendredis de 10h30 à 12h30

Octobre	**09 – 16**
Novembre	**06**
Janvier	**08 – 15 – 22 – 29**
Février	**05 – 26**
Mars	**05 – 12 – 19 – 26**
Avril	**23 – 30**

Créteil
Jean Ferrat maison de quartier
21, rue Charles Beuvin
🚇 Métro Métro ligne 8 : Maison-Alfort-Les Julliottes
🚌 Bus 281 : Collège Plaisance, Cheret-Laferrière
107 : Chéret-Laferrière
104 - 217 : Viet, Henri Mondor-Laferrière

15 séances de 2 heures, soit 30 heures annuelles. Tarifs : 190 € – 210 €

Dernière mise à jour : 10/11/2026 à 12:00
Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.
Retrouvez toutes les informations et dernières mises à jour du cours sur notre site, en utilisant ce QR code -->