

# LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

**Tarita ALIOUAT**

Tarita Aliouat est sophrologue et relaxologue. Diplômée du Master de sophrologie Caycédiennne.  
Diplômée de l'Université de Lille II  
Droit et Santé.



Début des cours : 18 octobre 2021

**LUNDI**

**9 h 30 à 10 h 30 (distanciel)  
16 h 30 à 17 h 30 (présentiel)**

**Maison des Associations et distanciel**

1, rue François Mauriac - Salle 5

**CRETEIL**

Bus 117 - 181 - 281 - 308 - 317

Arrêt : Préfecture

Parkings gratuits



**Tarifs : 90€ - 105€**

10 participants minimum - 12 participants maximum  
Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.

## BIEN-ÊTRE

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.

**Cours en présentiel ET en distanciel**

**PRÉSENTIEL les lundis de 16h30 à 17h30**

**DISTANCIEL les lundis de 9h30 à 10h30**

## CALENDRIER 2021 - 2022

**LUNDI**

Octobre en présentiel 🗨️ 18

Novembre en distanciel 🗨️ 15 - 29

Décembre en distanciel 🗨️ 13

Janvier en distanciel 🗨️ 3 - 7- 31

Février en présentiel 🗨️ 14

Mars en distanciel 🗨️ 14 - 28

Avril en distanciel 🗨️ 11

Mai en distanciel 🗨️ 16 - 30

Juin en présentiel 🗨️ 13

14 séances de 1 h 00 soit 14 h annuelles

◇ 3 séances de 1h en présentiel

◇ 11 séances de 1h en distanciel

**U94**

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>

développement personnel