

BIEN-ÊTRE ET SOPHROLOGIE

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 : 5 octobre 2021

MARDI

14 h 00 à 16 h 00

Espace Jean Ferrat - Les Bleuets

21, rue Charles Beuvin

CRETEIL

Bus 104 et 217 - Arrêt : Viet

Bus 281 - Arrêts : Collège Plaisance

ou Cheret-Laferrière

Tarifs : 210 € - 230 €

Correspondant :

11 participants minimum - 12 participants maximum

Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.

BIEN ÊTRE

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.

CALENDRIER 2021 - 2022

MARDI

Octobre	☞ 5 - 12
Novembre	☞ 2 - 16 - 30
Décembre	☞ 14
Janvier	☞ 4 - 18
Février	☞ 1 - 15
Mars	☞ 15 - 29
Avril	☞ 12 - 19
Mai	☞ 17 - 31

16 séances de 2 h soit 32 h annuelles

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