

Stage SOPHROLOGIE

Tarita ALIOUAT

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



Lundi 21 février 2022

mardi 22 février 2022

mercredi 23 février 2022

jeudi 24 février 2022

vendredi 25 février 2022

14h-16h

Maison des Associations

1, rue François Mauriac - Salle 5

CRETEIL

Bus 117 - 181 - 281 - 308 - 317

Arrêt : Préfecture Parkings gratuits



Tarifs : 50€

10 participants minimum - 15 participants maximum
Ouverture du stage sous condition de regrouper un minimum de participants.

SOPHROLOGIE

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.

5 séances de 2h soit 10 heures 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