

BIEN-ÊTRE ET SOPHROLOGIE

CSOPHR01 - CSOPHR02

Laurence KOUBY



Laurence Kouby, Master spécialiste en sophrologie, Caycédienne, Diplôme Universitaire de sophrologie professionnelle (Université Lille Droit et santé)..Cursus de sophrothérapie - Programmes de Pleine conscience et certificats EFT.

Début des cours : **6 octobre 2020**

MARDI

Cours 1	Cours 2
10 h 00 à 12 h 00	12 h 00 à 14 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 : 200 € - 220 €

Correspondant :

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

PROGRAMME

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 2020 - 2021

MARDI

Octobre	☞ 6 - 13
Novembre	☞ 3 - 17
Décembre	☞ 1 - 15
Janvier	☞ 5 - 19
Février	☞ 2
Mars	☞ 2 - 16 - 30
Avril	☞ 13
Mai	☞ 4 - 18
Juin	☞ 1

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>

art et développement personnel