

Stage MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

STMPC

Tarita ALIOUAT

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



Lundi 19 avril

Mardi 20 avril

Mercredi 21 avril

Jeudi 22 avril

Vendredi 23 avril

10h - 12h

Visio conférence sur Zoom

Tarifs : 50€

Correspondant :

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

Développement personnel

La méditation de pleine conscience consiste à être attentif à ce qui se déroule au présent, en soi et autour de soi, sans jugement, ni réaction.

Cette conscience de l'instant favorise un état mental apaisé enclin à abaisser le niveau de stress et à améliorer sa qualité de vie. Le grand bénéfice est de savourer pleinement l'existence, sortir des automatismes, des préoccupations mentales qui nous font déconnecter de l'instant.

C'est se rendre disponible à ce que nous propose la Vie.

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>

art et développement personnel