

BIEN-ÊTRE ET SOPHROLOGIE



**Tarita
ALIOUAT**

Master Spécialiste en Sophrologie Caycéienne. Diplôme Universitaire de Sophrologie Professionnelle (Université Lille Droit et Santé) Cursus de Psychothérapeute . Programme de Pleine Conscience et certificats EFT

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 (créeée 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.

Les mardis de 10h à 12h

Octobre	07 - 14
Novembre	18
Décembre	02
Janvier	06 - 13 - 27
Février	03
Mars	17 - 31
Avril	14
Mai	05 - 19
Juin	02

Le cours du 9 décembre est annulé et reporté à une date ultérieure

15 séances de 2h soit 30 heures annuelles

Créteil

Espace Jean Ferrat - Les Bleuets

Salle saturne

21, rue Charles Beuvin

Bus 104 et 217 - Arrêt : Viet

Bus 281 - Arrêts : Collège Plaisance ou Cheret -Laferrière

Tarifs : 190 € - 210 €

10 participants minimum - 13 participants maximum

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

