

# SOPHROLOGIE ET MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

BIEN-ÊTRE

DEV06

2025  
-  
2026



Tarita  
ALIOUAT

*Master Spécialiste en Sophrologie caycédienne.  
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 (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.

La science l'a démontré : la méditation peut nous aider à réduire la douleur, à faire face au stress, à améliorer nos relations et à nous libérer de nos pensées négatives. Plus de 500 hôpitaux à travers le monde l'utilisent comme outil de soin, tous les médias en évoquent les bienfaits.

Dans ce cours, nous apprendrons à appliquer la méthode de méditation laïque du Docteur Jon Kabat-Zinn, à l'origine d'une technique accessible à tous. Nous nous connecterons à l'instant présent pour découvrir la capacité de notre esprit à se transformer, à remplacer l'agitation par le calme et à améliorer la qualité de notre vie.



Université Inter-Âges  
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](mailto:contact@uia94.fr)  
Internet : <https://uia94.fr>



## Les vendredis de 10h30 à 12h30

Octobre	03 - 17
Novembre	07 - 21
Décembre	05
Janvier	09 - 23
Février	06 - 13
Mars	13 - 27
Avril	03 - 10
Mai	22

**Le cours du 19 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 Beauvin

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.