

## Développement personnel (cours DEV03)

### Sophrologie

#### Tarita ALIOUAT

Master spécialiste en sophrologie caycédienne. Diplôme universitaire de sophrologie professionnelle (Université Lille Programme de pleine conscience et certificats EFT droit et santé), cursus de psychothérapeute

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.

#### Les mardis de 10h00 à 12h00

**Octobre** 06 – 13

**Novembre** 03 – 10 – 17 – 24

**Décembre** 01 – 08 – 15

**Janvier** 05 – 12 – 19 – 26

**Février** 02 – 23

Créteil

Jean Ferrat Salle noire

21, rue Charles Beuvin

 Métro Métro ligne 8 : Maison-Alfort-Les Julliottes

 Bus 281 : Collège Plaisance, Cheret-Laferrière

107 : Chéret-Laferrière

104 - 217 : Viet, Henri Mondor-Laferrière

**15 séances de 2 heures, soit 30 heures annuelles. Tarifs : 190 € – 210 €**

