



Atelier « Le sommeil de A à Zzzz »

3 séances de 1h30, en distanciel

pour comprendre son sommeil et trouver des solutions pour l'améliorer.



animées par une sophrologue

- ▶ **Mieux comprendre les mécanismes du sommeil**
Fonctionnement normal et problématique du sommeil
- ▶ **Vers un sommeil de qualité** Améliorations possibles sur ses comportements et son environnement pour un sommeil de meilleure qualité
- ▶ **Apprendre à se détendre et à se relaxer** Initiation à la sophrologie, aux techniques de respiration pour faire face aux difficultés d'endormissement et aux réveils nocturnes

Les mardis 15, 22 et 29 novembre,

Groupe 1 : de 8h30 à 10h

Groupe 2 : de 10h30 à 12h

Groupe 3 : de 13h30 à 15h