



## Atelier « Le sommeil de A à Zzzz »

3 séances de 1h30 à 2h, en présentiel, à partir du 28/09  
pour comprendre son sommeil et trouver des solutions pour l'améliorer.



*animées par une psychologue et 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 notamment avec des horaires de travail en décalés
- ▶ **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

- ▶ Gpe 1 : les 28/09 et 09/11 de 9h à 11h et le 30/11 de 9h à 10h30
- ▶ Gpe 2 : les 05/10 et 16/11 de 9h à 11h et le 07/12 de 9h à 10h30
- ▶ Gpe 3 : les 12/10 et 23/11 de 9h à 11h et le 14/12 de 9h à 10h30

