



Atelier « Le sommeil de A à Zzzz »

3 séances

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



animées par un neuropsychologue et sophrologue

► **Mieux comprendre les mécanismes du sommeil (2h)**

Fonctionnement normal et problématique du sommeil

► **Vers un sommeil de qualité (2h)**

Améliorations possibles sur ses comportements et son environnement pour un sommeil de meilleure qualité

► **Apprendre à se détendre et à se relaxer (1h30)**

Initiation à la sophrologie, aux techniques de respiration pour faire face aux difficultés d'endormissement et aux réveils nocturnes

Arras : 13/09 (14h-16h), **20/09** (14h-16h), **27/09** (14h30-16h)

Hazebrouck : 11/10 (10h30-12h30), **18/10** (10h-12h), **8/11** (14h30-16h)

St-Omer : 15/11 (10h30-12h30), **22/11** (10h30-12h30), **29/11** (14h30-16h)