

« LE SOMMEIL DE A À ZZZ... ON EN APPREND TOUS LES JOURS »

Programme

Conférence ou Séance 1 : Le sommeil : son fonctionnement

Lundi 5 février de 13h30 à 15h30

Connaitre le fonctionnement du sommeil, les besoins, les cycles, les différents dormeurs, etc.

Animée par une sophrologue

Séance 2 : Mon sommeil en détail

Mardi 12 mars de 13h30 à 15h30

Connaitre les bonnes pratiques pour un meilleur sommeil et échanger sur les idées reçues.

Animée par une sophrologue

Séance 3 : Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Mardi 19 mars de 13h30 à 15h30

Découvrir les liens entre sommeil, stress, fatigue et expérimenter une technique de gestion du stress et de la fatigue.

Animée par une sophrologue

Entretien individuel de 15 min (facultatif)

Inscription lors de la première séance

Mardi 26 mars de 13h30 à 15h30

Echanger individuellement sur votre agenda du sommeil

