



Mieux dormir avec la Sophrologie

(mise à jour le 03/03/2022)

OBJECTIFS :

- Connaître le fonctionnement du sommeil et ses troubles
- Appréhender les besoins et hygiène du sommeil
- Acquérir des outils efficaces pour mieux dormir

PUBLIC VISE :

- Tout public, Associations, Mutuelles, Thérapeutes

PRESENTATION DU CONSULTANT : Mme Daubié Paulette Infirmière et Sophrologue depuis 2011. Praticienne certifiée en Maïeusthésie

Mes domaines de spécialisation en sophrologie

- Gestion de la douleur
- Gestion du poids (*manger en conscience pour retrouver son poids de forme*)
- Formée à la cohérence cardiaque
- Accompagner le processus de deuil avec la sophrologie
- Accompagner une personne atteinte du cancer et autres pathologies
- Gestion du stress, des émotions
- Comment retrouver son potentiel et la confiance en soi après un burn out
- Accompagnement enfants adolescents et scolarité



Mieux dormir avec la Sophrologie

(mise à jour le 03/03/2022)

METHODOLOGIE ET MOYENS TECHNIQUES :

Programme

Notions théoriques simples

- La sophrologie : Définition / La méthode / Les origines / Les champs d'application / Ses bienfaits / Les techniques
- Le sommeil : la physiologie/le rôle /les signes /les cycles / Les rythmes hormonaux /les troubles du sommeil /Les 3 types de sieste

En pratique

Animations de techniques adaptées pour améliorer l'endormissement, la qualité du sommeil et lâcher les appréhensions liées aux troubles du sommeil

- Les exercices de relaxation dynamique pour évacuer les tensions
- Les exercices de visualisation positive pour se relaxer
- La protection sophroliminal du sommeil

Méthodologie

- Support PowerPoint
- Questionnaire proposé aux participants pour évaluer son sommeil et connaître ses habitudes
- Un support écrit remis à la fin de l'atelier
- Enregistrement possible des pratiques
- Échanges, questions, réponses dans la convivialité et le respect de chacun



Mieux dormir avec la Sophrologie

(mise à jour le 03/03/2022)

NOMBRE D'ATELIERS : 1 jour soit 7h

DATES : Samedi 11 juin 2022 : Lundi 20 juin 2022

TARIFS (possibilité de payer en plusieurs fois) : 130€

MODALITES D'INSCRIPTION :

Contact au 05-53-27-77-03 ou contact.epssilat@gmail.com

LIEU DES ATELIERS :

Centre EPSSILAT, 29 rue du Pont Saint Jean, 24100 BERGERAC.