



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 01)



Début le mardi 08 juin 2027



DURÉE : 02:00

PROFILS : Praticienne de Médecine Chinoise

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

De quoi prendre des notes

CODE ACTIVITÉ : 11MA786

Prix : **17.00 €**

DESCRIPTION

Le mental agité, les pensées qui tournent en boucle ou les difficultés d'endormissement sont de plus en plus fréquents.

Cet atelier vous propose de mieux comprendre les mécanismes du sommeil et les liens entre émotions, stress et agitation mentale.

À travers une approche globale inspirée notamment de la Médecine Traditionnelle Chinoise, vous découvrirez le rôle du cœur et de l'esprit, ainsi que les déséquilibres pouvant perturber le repos.

Des outils concrets vous seront proposés : respiration, pratiques simples de relaxation, aromathérapie et conseils adaptés au quotidien.

Un temps d'expérimentation autour des huiles essentielles vous permettra également de ressentir leurs effets sur le mental et le système nerveux.

Cet atelier vous permettra de retrouver plus de calme intérieur et d'améliorer la qualité de votre sommeil.



OBJECTIFS

À l'issue de l'atelier, vous serez capable de :

- Comprendre les liens entre mental, émotions et sommeil
- Identifier les causes des troubles du sommeil
- Découvrir des outils naturels pour apaiser le mental
- Mettre en place des pratiques simples pour améliorer le sommeil

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	08-06-2027	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE