



INFORMATIONS



SIERENTZ Maison des Associations (bâtiment bleu)



Début le samedi 15 mai 2021



DURÉE : 02:00

PROFILS : Sophrologie

PRE REQUIS :

Accessible à tous. Pas de tenue particulière.

MATERIEL :

Nécessité d'apporter un petit carnet ou cahier et un stylo.

CODE ACTIVITÉ : 5SI1255

Prix : **20.00 €**

DESCRIPTION

Les troubles du sommeil touchent près d'un adulte sur cinq et constitue un véritable enjeu de santé publique.

Tous, à un moment ou un autre de notre vie, seront concernés par l'insomnie.

Dans un cadre convivial et chaleureux, cet atelier sera l'occasion de prendre conscience que vos nuits se préparent tout au long de votre journée, et inversement qu'une mauvaise nuit aura des répercussions néfastes sur votre journée et sur votre santé.

Si l'insomnie devient chronique, vous voilà parti dans un vercle vicieux dont il faut réussir à sortir.

La sophrologie est un allié efficace vous permettant, de façon positive, de vous déconditionner, d'adopter de nouvelles habitudes afin que le sommeil ne soit plus source de stress mais qu'il puisse se préparer de façon sereine et apaisée.



OBJECTIFS

L'objectif de cet atelier est de comprendre les mécanismes du sommeil et de proposer aux participants des outils et techniques simples et facilement utilisables au quotidien, afin de leur permettre de reprendre leur sommeil en main, et de mettre fin au conditionnement négatif du "il faut que je dorme".

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	15-05-2021	10:00	02:00	Maison des Associations (bâtiment bleu), Rue de l'Automne (en face du n° 20) - 68510 SIERENTZ