



VISIO - Atelier : Mieux dormir & Sophrologie Cycle

1

 M. KNECHT Robert

INFORMATIONS

 Visio-atelier

 Début le jeudi 03 décembre 2020

 DURÉE : 01:15

Prix : 56.00 €

PROFILS : Sophrologue

PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un casque audio, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en visio dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

Suffisamment de motivation pour pratiquer les exercices à domicile en dehors des cours

MATERIEL :

Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5AD1494

DESCRIPTION

Si vous avez des difficultés pour vous connecter ou pour utiliser les différents outils de la plateforme Zoom, merci de consulter cette [aide pdf](#) ou cette [vidéo tuto](#). » Il est fortement conseillé d'utiliser l'application Zoom, en particulier si vous vous connectez via un téléphone ou une tablette. Le téléchargement de cette application vous sera suggéré lors de l'ouverture du lien vers le cours.

Ce programme a été pensé et conçu pour les personnes souffrant d'insomnie aiguë ou chronique d'origine non organique.

Le programme est composé de 5 sessions théoriques-pratiques, pendant lesquelles le sophrologue caycédien transmet les règles d'hygiène du sommeil et les techniques de sophrologie spécifiques à pratiquer pendant la journée et avant l'endormissement.



VISIO - Atelier : Mieux dormir & Sophrologie Cycle

1

 M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

Comprendre le fonctionnement et l'utilité du sommeil et apprendre des techniques de sophrologie pour être capable de :

- Recouvrir une meilleure propension à dormir,
- Diminuer la durée d'endormissement,
- Augmenter ses heures de sommeil récupérateur.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	03-12-2020	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	10-12-2020	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	17-12-2020	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	07-01-2021	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	14-01-2021	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -