



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le jeudi 11 mars 2021



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 : 5AD1488

## DESCRIPTION

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

## 2

 M. KNECHT Robert

## OBJECTIFS

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

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

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	11-03-2021	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	18-03-2021	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	25-03-2021	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	01-04-2021	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	08-04-2021	18:00	01:15	Visio-atelier, Visio -