



Sabine Lewkowicz
CONSULTATIONS & FORMATIONS
EN EQUILIBRE DE VIE

Atelier Santé et Bien-être

La protection du sommeil

Animé par : Sabine Lewkowicz

Consultante en hygiène de vie
Nutrithérapeute,
Praticienne en sophrologie et en PNL
Enseignante de TaiChi QiGong Yoga Chinois



Objectif :

- Comprendre le sommeil et ce qui l'influence, pour pouvoir le favoriser
- Apprendre à gérer l'insomnie et certains troubles du sommeil de façon durable et efficace
- Retrouver un sommeil de meilleure qualité et donc un meilleur équilibre
- Soutenir son sommeil de façon naturelle

Les 10 mars
et le 24 mars 2017

De 13h45 à 17h15

à Annemasse - 6, rue du Parc
(parking à proximité)
Nombre de places limité (5 à 8 personnes)

Éléments de programme

- Comprendre le fonctionnement et le rôle du sommeil
- Durée du sommeil et horaires de sommeil
- Distinguer fatigue et dette de sommeil pour faire face de façon adaptée
- Reconnaître les troubles du sommeil et l'insomnie
- Savoir dormir : environnement, confort, préparer le sommeil durant la journée et avant le coucher, les erreurs à éviter
- Adopter une hygiène de vie du sommeil
- Savoir faire la sieste

Les clés essentielles : que faire si on ne parvient pas à dormir ou à se rendormir, techniques de récupération

Déroulement

Apports théoriques utiles à la mise en pratique, un support remis à chaque participant
Fiches pratiques et autotests
Exercices corporels et de relaxation
Enregistrement d'une séance de sophrologie
Méthodologie d'observation de son sommeil et plan d'action pour corriger les erreurs

Inscription au stage

La protection du sommeil

Réponse avant le 03 mars 2017

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Tarif du stage* : 80 €
2 demi-journées - supports compris

Je confirme mon inscription au stage prévu à compter duen envoyant ce bulletin accompagné du règlement à l'ordre de « **équiLibre** » à l'adresse suivante :

Sabine Lewkowicz
15, avenue Henri Barbusse
74100 Annemasse

Tél : 06 61 80 69 02
sabine@equilibre74.com

D'autres modules indépendants sont proposés sur "la protection du sommeil", « le stress et la confiance en soi », « l'hygiène de vie »...

Renseignez-vous

*Tarifs spéciaux sous conditions