

# ATELIER DE SENSIBILISATION SOMMEIL ET RYTHME DE VIE



**Jeudi 23 mai  
2024**

**De 10h à 12h**

**Cité de Aïnés  
Salle de co-working**

**Animé par :**  
Sophrologue

**Sur Inscription auprès de  
Mme FAURE ou Mme  
BERTRAND**

## **Au programme :**

**Comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les nuits écourtées et les insomnies**

**Connaître les conseils et les astuces à mener au quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour favoriser un bon endormissement**

Qu'est-ce que le sommeil ?

- Les pouvoirs du sommeil
- Les différentes phases du sommeil
- Les troubles du sommeil et leurs effets sur l'organisme

Identification des besoins et du fonctionnement du sommeil afin d'améliorer ses habitudes de vie et favoriser un sommeil de qualité

Découverte des outils et techniques pour améliorer l'endormissement et la qualité du sommeil