

ATELIER DE SENSIBILISATION SOMMEIL ET RYTHME DE VIE



**Jeudi 23 mai
2024**

De 10h à 12h

**Cité de Ainés
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