



Relax & Vitalité

Ateliers : Contrôler son sommeil



Samedi 19 novembre 2011
Samedi 17 mars 2012

Description de l'atelier :

Nous passons **un tiers de notre temps à dormir**. Pour certains c'est une nécessité, pour d'autres c'est un refuge, un moment de pure quiétude. Mais **il faut être en forme pour bien dormir**.

La qualité de notre sommeil sera à l'image de la qualité de notre état psychologique : détendu et calme, nous dormirons profondément et de manière efficace. Fatigué, stressé, nous dormirons mal, et ce sommeil ne sera pas réparateur.

Le but de ces ateliers est de vous permettre

- de **prendre conscience de ce qu'est le sommeil, de vos cycles de sommeil...**
- de vous apprendre des **outils simples**, à mettre en œuvre et efficaces, **pour gérer votre niveau de stress**
- de vous **apprendre à programmer votre sommeil** afin de le rendre efficace.

Au cours de chacun de ces ateliers :

- Un temps sera consacré à l'enseignement :
Qu'est ce que le sommeil ? Les différents types de sommeil ? Les cycles de sommeil. Les effets physiologiques du sommeil. Les différentes insomnies.
Connaitre ses cycles de sommeil ? Comment améliorer son sommeil.
- Un temps sera consacré aux techniques de gestion et de programmation du sommeil :
Respirations, techniques de relaxation.
Techniques de relaxation mentale. La pensée positive.

Conditions particulières :

Ces ateliers sont **destinés à toute personne**, ayant ou pas une maîtrise de la gestion du stress. Ils ne nécessitent pas de connaissance particulière, sinon d'**être à l'écoute de soi-même**.

Modalités :

Horaires des modules : 09h -> 13h

Tarifs : 50 €

Organisation : Prévoir, une tenue confortable, papier et stylo pour prendre des notes.

Pour tout renseignement ou pour vous inscrire, n'hésitez pas à nous contacter au :

RELAX & VITALITE

12 rue du docteur férié - 33160 St Médard en Jalles

Tel : **05 56 96 70 28 - 06 99 26 21 54**

Courriel : contact@relax.vitalite.com

Site internet : <http://www.relax-vitalite.com>