



## LE SOMMEIL

### Un allié essentiel pour être en forme

Animé par **Isabelle REBOURS et Elisabeth PAUL**

Durée du module : 2 jours

#### Ce stage vous permettra de :



Mieux connaître les mécanismes du sommeil

Apprendre des techniques corporelles qui visent à améliorer ou restaurer un sommeil de qualité

Profiter pleinement de votre temps de sommeil

#### Les points clefs :

##### Comprendre le sommeil



Les différentes phases du sommeil

L'importance du sommeil pour votre santé

Les besoins de sommeil différents selon l'âge, le tempérament, la saison...

##### Identifier les troubles du sommeil et leurs causes



Connaitre les troubles du sommeil

Comprendre les causes et y remédier

##### Les secrets d'une bonne nuit



Conseil d'hygiène du sommeil

Des techniques pour retrouver un sommeil de qualité : relaxation, auto-massages, respirations...

