



Atelier Améliorer son Sommeil

Atelier du samedi 3 février 2024

14h – 16h

chez Radio Cocotte

(270 boulevard Henri Barbusse à DRAVEIL)

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir. Les fonctions du sommeil sont vitales pour le bon équilibre de notre corps, de notre mental et de nos fonctions cognitives.

En effet, c'est pendant le sommeil que le corps se répare et récupère aussi bien sur le plan physique que mental et psychologique. Il est indispensable à l'apprentissage et à la mémoire.

Des études ont montré qu'une mauvaise qualité ou une durée trop courte de sommeil pouvaient être associées à de nombreux problèmes de santé. Cependant, les habitudes de sommeil se dégradent depuis la fin des années 1990 et on observe une baisse de la durée de sommeil.

Il est donc grand temps de prendre soin de son sommeil pour prendre soin de sa santé.



A travers des apports théoriques et la pratique d'exercices de sophrologie, cet atelier vous permettra de :

- mieux comprendre à quoi sert le sommeil et ses mécanismes,
- comprendre les impacts d'un mauvais sommeil sur la santé
- comprendre les bonnes pratiques pour retrouver un sommeil de qualité
- acquérir des outils pour favoriser l'endormissement, une meilleure qualité de sommeil et une bonne récupération

Intervenante : Virginie Lang, sophrologue et praticienne en hypnose

Nombre de participants : 10 personnes maximum

Tarifs : 40€ par personne pour l'atelier de 2h / réduction de 5€ pour les adhérents So-Yo

Bulletin d'inscription **atelier Sommeil – 3 février 2024**

Nom-Prénom : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

Règlement 40€ par personne 35€ par personne (adhérent So-Yo)

A Draveil, le __/__/____

Signature :

Bulletin à remplir et à renvoyer accompagné du règlement (chèque libellé à l'ordre de l'association SO-YO)

- *par voie postale à Dominique Brunet, 28 B rue de Mainville 91210 Draveil*
- *ou à déposer dans la boîte aux lettres de Virginie Lang 21 rue Pierre Brossolette 91210 DRAVEIL*
- *ou à déposer directement aux heures de cours à Virginie Lang ou à Dominique Brunet.*