



## Atelier Sommeil

**Atelier du samedi 12 février 2022**

**13h30 – 15h30**

**Salle Paroissiale**

**(208 boulevard Henri Barbusse à DRAVEIL)**

parking derrière la mairie de 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 : 12 personnes maximum*

**Tarifs : 28€ par personne pour l'atelier de 2h / 20€ pour les 15-25 ans**

---

### **Bulletin d'inscription** **atelier Sommeil – 12 février 2022**

**Nom-Prénom :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_

**Mail :** \_\_\_\_\_

A Draveil, le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Signature :

*Bulletin à remplir et à renvoyer accompagné du règlement (chèque libellé à l'ordre de l'association SO-YO) à l'adresse suivante : Dominique Brunet, 28 B rue de Mainville 91210 Draveil  
ou à déposer directement aux heures de cours à Virginie Lang ou à Dominique Brunet.*

*Prévoir une tenue confortable et un tapis de yoga pour les exercices*