



Retrouver le sommeil par la sophrologie

| | |
|-------------------------------------|--|
| Description | Retrouver le sommeil et bien dormir qui n'en "rêve" pas! |
| Contenu | <p>Apprendre à se centrer corps et émotions sur l'objectif à atteindre, à se défaire des tensions liées.</p> <p>Identifier le mode et la cause personnelle : endormissement ou réveil en pleine nuit, fréquence, ancienneté du trouble.</p> <p>Les techniques utilisées sont des techniques recouvrantes spécifiques et ponctuelles qui permettent à chacun de réduire le trouble du sommeil. Toutefois, ce cours n'a pas pour objectif de comprendre les fondements, les causes associées au trouble du sommeil des participants.</p> |
| Prérequis | Aucun |
| Groupe cible | Adultes |
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none">• Retrouver le sommeil• Réduire l'insomnie ponctuelle |
| Méthodologie/Didactique | Respiration, Sophro Bio-dynamique, techniques de visualisations spécifiques. |
| Informations supplémentaires | Porter une tenue confortable |
| Date | sur demande / D_28614 |
| Durée | Total 6.00 période(s) |
| Ecolage | CHF 155.50 |
| Lieu du cours | Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification) |

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS