



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