



# Retrouver le sommeil par la sophrologie en petit groupe

<b>Description</b>	Retrouver le sommeil et bien dormir qui n'en "rêve" pas!
<b>Contenu</b>	<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>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Retrouver le sommeil</li><li>• Réduire l'insomnie ponctuelle</li></ul>
<b>Méthodologie/Didactique</b>	Respiration, Sophro Bio-dynamique, techniques de visualisations spécifiques.
<b>Informations supplémentaires</b>	Porter une tenue confortable
<b>Date</b>	sur demande / D_56122
<b>Durée</b>	Total 6.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 214.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Genève**

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

