



Sophrologie et sommeil

Description	<p>La sophrologie guide vers une meilleure conscience de soi, le relâchement des tensions corporelles et mentales. Ainsi donner des outils pour apprendre à lâcher-prise et favoriser le sommeil.</p> <p>En permettant d'agir sur le stress interne, les différentes techniques de sophrologie aident à retrouver le sommeil et à venir à bout des difficultés à l'endormissement et aux insomnies.</p>
Contenu	<p>Une séance de sophrologie dure 50 minutes et se pratique en alliance. Cela commence par un dialogue et à partir de celui-ci, des exercices appropriés sont présentés et détaillés afin de vivre en pleine connaissance et en pleine confiance ce moment. La séance pratique dure 30 à 40 minutes et se termine par un échange libre du vécu des sensations rencontrées pendant la séance, sans regard négatif. Les séances sont personnalisées en fonction de la demande, des difficultés et des besoins. Un entraînement quotidien de 10 minutes est ensuite recommandé.</p>
Prérequis	<p>Tout le monde peut participer aux séances. Cependant s'il y a un antécédent ou traitement psychologique et/ou psychiatrique en cours, il est nécessaire d'avoir l'autorisation écrite du médecin traitant. Toutes personnes atteintes de trouble de type schizophrène ou bipolaire, ne peuvent pas suivre les séances.</p>
Objectifs	<p>Apprendre à connaître la réalité de son sommeil et ainsi mettre en pratique des outils de sophrologie personnalisés pour améliorer la qualité de ses nuits.</p>
Date	sur demande / D_73354
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 138.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)

Ecole-club Migros Vevey

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

