



MODULE 3

« MIEUX DORMIR POUR MIEUX VIVRE »

Le rythme de notre vie quotidienne provoque souvent un taux élevé de stress qui rejailli directement sur la qualité de notre sommeil.

Ces troubles s'installent parfois de manière insidieuse et nous ne savons plus comment y faire face.

Il existe pourtant des moyens simples et efficaces pour retrouver des nuits plus calmes et récupératrices.

Au cours de cet atelier, vous apprendrez comment :

- vous relaxer facilement, préparer et faciliter l'endormissement,
- récupérer de l'énergie et mieux gérer la fatigue,
- retrouver un équilibre plus harmonieux entre les moments de tensions et de récupération.
- Gérer et libérer les émotions envahissantes qui génèrent l'insomnie.
- Apprendre à écouter vos besoins de récupération pour mieux les respecter.

Ce stage vise à vous rendre autonome quant à l'utilisation de ces techniques, pour que vous puissiez les intégrer facilement dans votre quotidien.

Aucun prérequis n'est indispensable pour effectuer ce stage qui est donc ouvert à tous et toutes.

Matériel nécessaire : un tapis de sol confortable, une petite couverture, des chaussettes chaudes en hiver.

Durée du stage / 3 heures.