



Apprendre à dormir naturellement grâce à la relaxation

Pour qui ?

Stagiaires Soft déjà formés ou en cours de formation
Sophrologues
Professionnels de la relation d'aide

Pour quoi ?

Pour se spécialiser sur le sommeil et ses mystères
Pour améliorer la qualité de son sommeil
Pour accompagner les demandes de la clientèle en terme de repos
Pour connaître des techniques simples et efficaces permettant de regagner naturellement un sommeil réparateur

Intérêts de cet atelier

Insomnie, problèmes d'endormissement, réveils nocturnes, cauchemars.... les questions sont nombreuses et reviennent souvent dans la pratique de praticien en relaxation.
Le sommeil, ce grand inconnu, doit d'abord être connu dans son fonctionnement pour pouvoir apporter une réponse en terme de relaxation

Nombre de stagiaires

8 participants maximum.

Durée de la formation

2 journées

Tarif

220 € les 2 journées.
Possibilité de payer en plusieurs fois. Prise en charge possible dans le cadre de la formation professionnelle.

Où ?

La Mane à Balma

Programme

Comprendre le sommeil

Le rythme circadien
Du bébé à la personne âgée, l'évolution du sommeil au cours de la vie
Les phases du sommeil
À quoi sert-il de dormir ?
Du bon usage de sa nuit de repos
L'écoute et la reconnaissance des signaux du sommeil

Sommeil et croyances : se réconcilier avec le sommeil

Le sommeil mal-aimé et maltraité
La durée du sommeil : Quantité ou qualité ?

Les insomnies

Les causes physiques et psychologiques les plus fréquentes
Quand peut-on parler d'insomnies ?
Les autres troubles du sommeil : Apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos, narcolepsie

Retrouver un sommeil naturel

Apporter de la décontraction sur le sujet
Pratique du relaxologue sur les troubles du sommeil.
Les autres aides naturelles, l'hygiène de vie, les plantes

Sommeil et rêves

Quand nos nuits se colorent de nos rêves
Comprendre le monde des Rêves (initiation à l'interprétation des rêves)

Les techniques de récupération rapide

Sommeil flash, pause, petite sieste ; comment récupérer plus rapidement et diminuer son besoin en heures de sommeil.

Méthode utilisée

Les derniers développements connus de la PNL, de la relaxation et de l'hypnose

EURL SOft Toulouse- Laurence de Soria

9 avenue de Lagarde 31130 Balma

Tel : 06 03 46 36 00 Email : soft.toulouse@gmail.com

APE 8559 – SIRET 813 478 203 00017

enregistrée organisme de formation professionnelle sous le numéro 73 31 07 973 31