



Pratique de relaxation et de connaissance de soi, la sophrologie nous propose d'améliorer notre sommeil et au-delà, notre manière de vivre en améliorant la qualité de notre quotidien, en diminuant les facteurs de stress dans la journée.

Je vous propose trois ateliers, espacés de quelques jours, pour laisser au temps de faire son œuvre, pour mettre en place des exercices, installer de nouvelles habitudes favorables à votre endormissement, pour devenir créateurs, acteurs et même complices de vos nuits.

**ATELIER 1 : PEDAGOGIE ET HYGIENE DU SOMMEIL : REAPPRENDRE A DORMIR**  
**le vendredi 24/05/24 ou le samedi 25/05/2024 de 10 h 00 à 12 h 30**

- Quand parle t-on d'insomnies ?
- créer les conditions d'un bon sommeil et d'un meilleur réveil ;
- restaurer une image positive du sommeil ;
- reprendre confiance en sa capacité à dormir ;
- exercice pratique de sophrologie.

**ATELIER 2 : UN AUTRE REGARD SUR LE SOMMEIL**  
**le vendredi 31/05/24 ou le samedi 01/06/2024 de 10 h 00 à 12 h 30**

- comprendre le rôle et le fonctionnement du sommeil ;
- Que se passe t-il lorsque nous dormons ?
- revisiter le sommeil, le réenchanter ;
- la chambre à coucher : son histoire, son évolution ;
- exercice pratique.

**ATELIER 3 : APPRENTISSAGE D'UN LAISSER ALLER, D'UN RELACHEMENT QUI PREPARE LA NUIT**  
**le vendredi 07/06/24 ou le samedi 08/06/2024 de 10 h 00 à 12 h 30**

- l'abandon plutôt que la crispation ;
- le lâcher prise n'exclut pas l'action ;
- exercice pratique ;
- conclusion : c'est lorsqu'on va mieux qu'on peut envisager l'arrêt des médicaments.

**Tarif** : trois ateliers : 110 euros/personne soit environ 14 euros l'heure

**Lieu** : Marseille 13008 quartier Sainte Anne ou 13006 quartier Estrangin selon vos choix.

**Duré de l'atelier** : environ 2 h 30 par atelier soit 7 h 30 au total

**CHANTAL FORMAGGIO SOPHROLOGUE DIPLOMEE RNCP DE LA F.E.P.S.**  
**AGREEE SOMMEIL ET VIGILANCE**

**Tél : 06 87 82 1000** [www.uneautreattitude.fr](http://www.uneautreattitude.fr) [c.formaggio1@bbox.fr](mailto:c.formaggio1@bbox.fr)