

- Format en visio -

Retrouvez le sommeil pour rester efficace au travail

Février

07

De 9h30 à 11h30

Intervenante : Françoise VIDAL, sophrologue

Vous souhaitez comprendre d'où peuvent venir vos problèmes de sommeil et trouver des solutions pour retrouver un équilibre ?

Programme

- Les 3 cycles de sommeil et l'horloge circadienne
- Qu'est ce qui perturbe le sommeil ?
- Les hormones indispensables au sommeil
- Reconnaître et tester sa somnolence
- Comment prendre soin de son sommeil
- Les règles de vie indispensables et les conseils alimentaires
- Apprendre à respirer et à se détendre
- Méthodes physiques et mentales qui induisent le sommeil

