

- Format en visio - Mieux dormir pour rester efficace

Oct.

17

De 9h30 à 11h30

Intervenante : Françoise VIDAL, sophrologue

Vous souhaitez retrouver votre dynamisme grâce à un meilleur sommeil ?

Programme

- Les 3 cycles de sommeil et l'horloge circadienne
- Les causes principales tant physiques que psychiques d'un sommeil perturbé et les répercussions qu'entraîne un mauvais sommeil sur notre fonctionnement diurne
- Ce qu'il serait bon de mettre en place durant la journée et la fin de journée afin de nous donner toutes les chances d'obtenir un bon sommeil
- Quelques techniques de détente et de lâcher prise

