



Un bon sommeil grâce à la sophrologie



Mme BUATOIS Sandrine (Infirmière, relaxologue, sophrologue certifiée)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

MATERIEL : Aucun

Début le mardi 18 mars 2025

CODE ACTIVITÉ : 217

DURÉE : 03:00

Prix : 21.00 €

DESCRIPTION

Après quelques apports théoriques sur le sommeil et la sophrologie, nous expérimenterons différents types d'exercices utilisés en sophrologie pour favoriser un bon sommeil.

PRÉ REQUIS

OBJECTIFS

Découvrir la sophrologie et son aide précieuse dans les troubles du sommeil. Apports théoriques et pratiques.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	18-03-2025	09:00	03:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTE LIMAR