



# 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