



Apprendre à dormir naturellement grâce à la relaxation

Pour qui ?

Stagiaires Soft déjà formés ou en cours de formation
Sophrologues
Psychologues et psycho-praticiens
Professionnels de la relation d'aide
Personnes ayant de l'intérêt pour ce sujet

Pour quoi ?

Pour se spécialiser sur le sommeil et ses mystères
Pour améliorer la qualité de son propre sommeil
Pour accompagner les demandes de la clientèle avec des problématiques de sommeil
Pour connaître des techniques simples et efficaces permettant de regagner naturellement un sommeil réparateur

Intérêts de cet atelier

Insomnie, problèmes d'endormissement, réveils nocturnes, cauchemars.... Les questions sont nombreuses et reviennent souvent dans la pratique du praticien en relaxation.
Le sommeil, ce grand inconnu, doit d'abord être connu dans son fonctionnement pour pouvoir apporter une réponse en termes de relaxation.
De nouvelles séances et un protocole d'accompagnement pour améliorer la qualité du sommeil vous seront proposés.

Nombre de stagiaires

6 participants maximum.

Durée de la formation

2 journées (samedi et dimanche)

Prochaine date

Voir le site de Soft

Où ?

La Mane à Balma
En e-learning

Programme

Comprendre le sommeil

Le rythme circadien
Du bébé à la personne âgée, l'évolution du sommeil au cours de la vie
Les phases du sommeil
À quoi sert-il de dormir ?
Du bon usage de sa nuit de repos
L'écoute et la reconnaissance des signaux du sommeil

Sommeil et croyances : se réconcilier avec le sommeil

Le sommeil mal-aimé et maltraité
La durée du sommeil : Quantité ou qualité ?

Les insomnies

Les causes physiques et psychologiques les plus fréquentes
Quand peut-on parler d'insomnies ?
Les autres troubles du sommeil : Apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos, narcolepsie

Retrouver un sommeil naturel

Apporter de la décontraction sur le sujet
Pratique du relaxologue sur les troubles du sommeil.
Les autres aides naturelles, l'hygiène de vie, les plantes

Les techniques de récupération rapide

Sommeil flash, pause, petite sieste ; comment récupérer plus rapidement et diminuer son besoin en heures de sommeil.

Méthode utilisée

Les derniers développements connus de la PNL, de la relaxation et de l'hypnose

Formatrice

Laurence Salvagnac, directrice de Soft, sophrologue et relaxologue, enseignante en PNL.

EURL Soft Toulouse- Laurence Salvagnac

9 avenue de Lagarde 31130 Balma

Tel : 06 03 46 36 00 Email : soft.toulouse@gmail.com

APE 8559 – SIRET 813 478 203 00017

enregistrée organisme de formation professionnelle sous le numéro 73 31 07 973 31