

LES P'TITS ATELIERS « P'tit groupe »

# Mieux vivre son sommeil

Pôle associatif (Salle multiactivités) rue du Colonel Bertin - 88460 DOCELLES



## Envie de vous réconcilier avec vos nuits ??? Cet atelier est pour vous !!!...

🌀 **L'objectif de cet atelier** est de comprendre le mécanisme du sommeil, tenter de se réconcilier avec son sommeil, apprendre à se détendre et acquérir des outils faciles à mettre en place pour mieux dormir.



🌀 **Au cours de cet atelier**, nous alternerons :

- ✦ Apports théoriques,
- ✦ Pratique d'exercices de sophrologie, respiration, relaxation, visualisation ; exercices simples et efficaces que vous pourrez utiliser facilement par la suite en autonomie.
- ✦ Échanges, écoute et partage

**Vous pourrez ensuite vous exercer sur le terrain  
de votre VIE, de vos NUITS!!!**

🌀 **Atelier animé par** Isabelle GREMILLET-POUSSOT

*Sophrologue*

*Praticienne en Thérapies douces*



**Samedi 23 mars 2019**

**13h30 / 19h00**

**Pôle associatif (salle multiactivités) rue du Colonel Bertin - DOCELLES**

Atelier sur inscription uniquement

🌀 **Tarif** : 70 € / Atelier de 5h30

🌀 **Qu'est-ce qu'un P'tit atelier « p'tit groupe » ?**

Afin de répondre au mieux à vos attentes, nous limitons le nombre de participants à 8 ce qui permettra à chacun de pouvoir s'exprimer, d'être dans un environnement intime, de se sentir le mieux possible.