



« Sophrologie et sommeil »

Formation présentielle en 2 jours les 22 & 23 mars 2019 à Avignon

Retrouver une qualité de sommeil en respectant ses rythmes



Nous sommes des êtres cycliques et il devient aujourd'hui nécessaire, voire primordial, de respecter nos rythmes veille/ sommeil dans un monde qui tend à s'accélérer, diminuant nos nuits au profit du temps de travail. Nous rencontrons de plus en plus de personnes en dette de sommeil avec des répercussions variables sur leur qualité de vie et leur santé. Le sommeil est notre compagnon tout au long de notre vie, dont il est en partie le gardien. Mieux le connaître nous permet de préserver sa qualité.

PUBLIC

Pour Sophrologues diplômés en exercice ou stagiaires en cours de formation

ANIMATION

Françoise BONAFoux Médecin biologiste, sophrologue et formatrice



DATES ET HORAIRES

Vendredi 22 et samedi 23 mars 2019 de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30 soit 14h de formation

LIEU

Le golf du Grand Avignon à VEDÈNE 84270

CENTRE DE FORMATION SOPHROLOGIE ET DEVELOPPEMENT

856, Route de l'Aérodrome 84140 MONTFAVET

Tel : 07.83.82.69.51- GIE Siret : 82758755100017- code APE : 8559 B - N° organisme de formation : en cours

NOMBRE DE PERSONNES

14 à 16 - Le nombre limité de participants permettra une pédagogie adaptée.

METHODES ET MOYEN PEDAGOGIQUES

- Exposés et échanges
- Alternance de théorie et de pratique
- Animation de pratiques Sophrologiques spécifiques au sommeil

CONTENU

- **Journée 1 :**
 - *Matin*: Présentations - Fonctionnement du sommeil : Son rôle, son évolution au cours de la vie
 - *Après-midi* : Les troubles du sommeil et ses pathologies
- **Journée 2 :**
 - *Matin* : L'insomnie : Importance de l'anamnèse, tests d'évaluation, paroles d'insomniaques, détecter les fausses insomnies, Attention aux syndromes dépressifs, quelques cas cliniques .
 - *Après-midi* : Apport de la sophrologie : Dédramatiser - Travail sur l'alternance des rythmes (reflexes détente, les siestes, activer sa vigilance) - Travail sur l'environnement sensoriel du sommeil et de l'éveil - Reconditionnement positif
 - Créer 5 premières séances d'un protocole sommeil, travail en groupe.

VALIDATION

Une attestation de présence sera remise à tous les participants.

Conditions de validation : le stagiaire s'engage à participer à l'ensemble du programme prévu sur la durée des 2 jours.

TARIFS ET ACOMPTE

360 € pour l'ensemble de la formation (2 jours) .

Un acompte de 100 € est à verser à l'inscription. Solde sur place le premier jour de la formation.

L'inscription sera définitive à réception du bulletin d'inscription complet et de l'acompte.

Une confirmation d'inscription sera envoyée par mail avant le démarrage de la session.

Frais de repas, d'hébergement, de transport : à la charge de chaque participant. Le repas de midi peut être pris sur place.

INSCRIPTION

Remplir la fiche d'inscription jointe et la renvoyer avec le chèque d'acompte de 100€ à CFSD - 856, route de l'Aérodrome 84140 MONTFAVET

RENSEIGNEMENTS

Sylvie Bertrand : 06.23.64.07.43 sbertrand.sophrologie@gmail.com

CENTRE DE FORMATION SOPHROLOGIE ET DEVELOPPEMENT

856, Route de l'Aérodrome 84140 MONTFAVET

Tel : 07.83.82.69.51- GIE Siret : 82758755100017- code APE : 8559 B - N° organisme de formation : en cours

FICHE D'INSCRIPTION

Formation Continue spécialisée de 2 jours soit 14 heures
pour les Sophrologues, organisée par le **Centre de Formation Sophrologie et Développement**

« Sophrologie et sommeil » 22 & 23 mars 2019

- Nom :
- Prénom :
- Adresse :
- Code postal : Ville :
- Téléphone :
- Email :
- Profession :
- Ecole de formation suivie :
- Année d'obtention du diplôme :

Souhaite m'inscrire à la formation « Sophrologie et sommeil » des 22 & 23 mars 2019 à Avignon.

Coût de la formation

Financement personnel : 360 €

Un chèque d'acompte de 100 € à l'inscription (qui ne sera encaissé que le 1^{er} jour de la formation) -
Solde sur place le premier jour de la formation

Mode de prise en charge

Financement : personnel par un Tiers (Entreprise, organisme de formation professionnelle)

La demande de prise en charge devra être faite au moins 1 mois avant le début de la formation.

Inscription

- L'inscription sera définitive à réception du bulletin d'inscription complet et de l'acompte.
- Une confirmation d'inscription sera envoyée par mail avant le démarrage de la session.
- Une attestation de formation sera remise à la fin de la session.
- Conditions de validation : le stagiaire s'engage à participer à l'ensemble du programme prévu sur la durée de 2 jours.
- Conditions d'annulation: En cas d'annulation par le stagiaire pour un motif recevable jusqu'à J-15, l'acompte sera conservé par l'organisateur. En cas d'annulation par le stagiaire pour un motif recevable entre J-14 et le premier jour de formation, 75 % du montant total de la formation sera facturé.
- Les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de reporter la formation en dessous d'un nombre suffisant de participants.

Date et signature ; Mention Lu et approuvé du participant :

CENTRE DE FORMATION SOPHROLOGIE ET DEVELOPPEMENT

856, Route de l'Aérodrome 84140 MONTFAVET

Tel : 07.83.82.69.51- GIE Siret : 82758755100017- code APE : 8559 B - N° organisme de formation : en cours