



Formation destinée aux sophrologues

# SOPHROLOGIE ET SOMMEIL

*Retrouver une qualité de sommeil en respectant ses rythmes*

**Réf. 2023.01.17**

**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.**

## DUREE

**2 jours – soit 14h de formation**

## OBJECTIFS

- Mieux comprendre la physiologie du sommeil et les mécanismes permettant l'alternance veille-sommeil sur 24 heures.
- Connaitre les différents troubles du sommeil pouvant se rencontrer en cabinet
- Place de la sophrologie dans l'accompagnement des insomnies.
- Travailler autour de sa propre image du sommeil.
- Comment préserver un éveil de qualité dans le monde du travail.

## PUBLIC

Sophrologues certifiés ou en cours de formation

## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Supports pédagogiques
- Pratiques sophrologiques spécifiques au sommeil
- Cas clinique et échanges

## PREREQUIS

Aucun

## PROGRAMME

### • Journée 1 :

Comprendre le sommeil et la place de l'éveil.  
Organisation du sommeil et les mécanismes de l'alternance veille-sommeil  
Les fonctions du sommeil et son évolution au cours de la vie  
Les troubles du sommeil et ses pathologies

### • Journée 2 :

L'insomnie, : Importance de l'anamnèse, quelques cas cliniques.  
Apport de la sophrologie

Travail sur l'alternance des rythmes, sur l'environnement sensoriel du sommeil et de l'éveil et sur l'image du sommeil

Cas cliniques et création de protocoles en travail de groupe

## LE + DE LA FORMATION

- Références scientifiques
- Nombreuses pratiques **VALIDATION**
- Attestation individuelle de formation et de présence
- Enquête de satisfaction
- Évaluations pratiques à l'oral

## PRIX

**300 € TTC**

## FORMATRICE

**Françoise Bonafoux**

Sophrologue et formatrice, spécialiste du sommeil



Pour s'inscrire en ligne à cette formation :  
**Demande d'inscription**