



L'Académie
des Sophrologues

by SOPHROLIA

MODULES DE SPÉCIALISATION

SOPHROLOGIE ET SOMMEIL

Durée : 1 jour en présentiel ou 2 séances via skype à distance

Prix : 170 € en présentiel ou 150€ à distance

Les plus : Une approche efficace qui s'ouvre à des champs plus larges que la sophrologie pure

Public : Sophrologues en activité ou en cours de formation

Objectifs : Vous permettre d'accompagner plus efficacement les personnes souffrant de troubles du sommeil.

Programme

Le sommeil et son fonctionnement

Les cycles et les stades

Ce que la science sait et ce qu'elle ignore encore

Les troubles du sommeil

Les différents types de troubles

Leurs conséquences

Méthodes d'accompagnement en fonction des troubles

Que faire avant le coucher : conseils et techniques

Que faire en cas de réveils nocturnes : conseils et techniques

Que faire au réveil et pendant la journée : conseils et techniques

Les cas particuliers : travail de nuit, travail posté, les parents de jeunes enfants, etc...

Méthodologie : Approche théorique et expérimentations

Evaluation : un QCM

Sanction : Attestation de formation

SOPHROLIA

www.sophrolia.com

06-17-47-00-61

srenoulet@sophrolia.com

SIRET : 518 791 751 00010

Organisme de formation n° 82 74 02736 74