

LES P'TITS ATELIERS « P'tit groupe »

Mieux vivre son sommeil

Dimanche 14 janvier 2018
9h30 – 12h30 / 13h30 – 16h30



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,

✨ Exercices pratiques propres à la relaxation, à la sophrologie ; respirations, relaxations statiques et dynamiques, visualisations, suggestions positives. Exercices que vous pourrez utiliser par la suite de façon autonome.

✨ 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



🌀 **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 se rapprochant de l'individuel, de se sentir le mieux possible.

65 € / Atelier de 6h

Inscription obligatoire

2, rue Jules Ferry – 88190 GOLBEY

Tél : **06.47.24.20.99**

Email : ***lavi.tout simplement@orange.fr***

Siret : 439 254 491 00020