



## Instant Sophro

« Le Sommeil est d'or »  
Atelier de 6 séances

Vous vous sentez fatigué ? Vous avez du mal à vous endormir ? Vous souhaitez retrouver un sommeil de qualité ?

La **sophrologie** est une discipline **naturelle et adaptable**, qui peut vous aider à mieux vivre et vous accompagner à trouver et maintenir « le juste » niveau de stress

C'est une **méthode psycho-corporelle**, qui s'appuie sur la respiration, des mouvements ainsi que des positions simples et douces, d'une relaxation profonde du corps, et un apaisement du

### OBJECTIF DE L'INTERVENTION

Se réconcilier avec son sommeil pour un mieux être au quotidien :

- ✓ Apprendre comment fonctionne le sommeil et son horloge biologique
- ✓ Acquérir des outils pour évacuer les éléments perturbateurs pour retrouver un sommeil serein et récupérateur

### DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- ✓ UN TEMPS D'ACCUEIL ET D'ECHANGE
- ✓ UN TEMPS DE PRATIQUE (assis, et/ou debout)

Respiration : Apprendre à s'endormir en s'appuyant sur sa respiration abdominale ou en synchronisant avec un mot/une image

Mouvements doux : Prendre conscience de son corps et de son état de fatigue/de récupération pour mieux connaître vos besoin de sommeil et relâcher les tensions pour apporter un état de détente physique et mentale...

Visualisations : c'est l'occasion de faire appel à des images, des sensations, des outils pour vivre plus sereinement l'endormissement ou les réveils nocturnes

- ✓ UN TEMPS DE PARTAGE : un échange bienveillant entre personnes qui vivent des choses similaires.

### ORGANISATION DE L'INTERVENTION

- ✓ PUBLIC CONCERNE : Actifs
- ✓ LIEU : Salle des fêtes Ymare
- ✓ DUREE : 01h00
- ✓ DATE : Mardi
- ✓ DEMARRAGE : 16 octobre 2018
- ✓ HORAIRE : 18h45-19h45
- ✓ FREQUENCE : selon les dates
- ✓ TARIF : 90 euros
- ✓ INTERVENANT EXTERIEUR : I.GALPIN  
Cabinet Sophrologie Second Souffle  
second\_souffle@orange.fr  
06 18 33 12 97



<https://cabinetsecondsouffle.wixsite.com/monsie>

Inscription auprès de l'ASCY Yoga – Contact : Yannick GALPIN [ygalpin27@free.fr](mailto:ygalpin27@free.fr) ou 0612408801