



# Améliorer la qualité de votre sommeil avec la sophrologie

Avoir un sommeil de qualité est essentiel pour préserver notre santé physique, mentale et émotionnelle. Pendant le sommeil, notre corps se régénère, notre système immunitaire se renforce, et notre cerveau se repose et se réorganise. Un sommeil de qualité favorise également une meilleure concentration, une mémoire plus performante et une régulation émotionnelle optimale.

## *Où et quand ?*

Samedi 5 octobre de 14h30 à 17h00

Maison des associations  
12 rue Edouard Vaillant  
91200 Athis-Mons  
Places limitées.

Inscription par mail  
usoamsophrologie@gmail.com  
ou par téléphone au  
06.21.98.60.24

Tarif : 35 € (adhérent 30 € )



## *Les points forts de l'atelier*

- L'atelier aborde le sommeil d'un point de vue global, prenant en compte les aspects physiques, mentaux et émotionnels.
- Propositions de techniques spécifiques de sophrologie pour favoriser la détente musculaire, réduire le stress et calmer l'esprit.
- Des outils pour mieux gérer les émotions perturbatrices du sommeil, comme l'anxiété et le stress.
- Des exercices de visualisation guidée aidant à créer un état d'esprit positif propice au sommeil réparateur.
- Temps d'échanges et de conseils.

## *Renseignements pratiques*

- Public adulte uniquement
- Prévoir une tenue confortable
- Tapis de sol recommandé
- Accessibles à tous. Aucun pré-requis
- Parking gratuit à proximité

## *L'intervenante*

- Alicia GODEBERT
- Sophrologue diplômée RNCP
- Intervenante groupes enfants, adultes, entreprises, personnes âgées et suivis individuels
- Spécialisation Sommeil

