

PROGRAMME

- Comprendre les mécanismes du sommeil et les perturbations du sommeil
- Identifier des solutions pour améliorer son sommeil
 - Le protocole du sommeil
- La bonne hygiène du sommeil
 - La diététique du sommeil
- Sport et sommeil
 - La relaxation corporelle et automassages
- Stress et sommeil
 - La technique de la cohérence cardiaque
- Trucs et astuces
 - Les différentes techniques pour bien dormir

DIFFICULTÉS À VOUS ENDORMIR ?

RÉVEILS DIFFICILES ?

SENSATION DE DORMIR TROP OU TROP PEU
ET D'ÊTRE FATIGUÉ LA JOURNÉE ?

PARTICIPEZ À NOS ATELIERS «SOURIRE À MORPHÉE»

Contact : SUZY au 06.52.89.45.33

LA DIÉTÉTIQUE DU SOMMEIL

Atelier spécial

Participez à un moment culinaire sympathique et bénéficiez des conseils d'une diététicienne sur la thématique du sommeil et de la nutrition :

Quels aliments privilégier pour bien dormir ?
Connaître ce dont votre organisme a besoin...

Vous réalisez un repas lors d'un atelier collectif, une animatrice vous fera une démonstration et vous donnera toutes les indications.

Et lorsque tout sera prêt vous partagerez un excellent repas en compagnie de tous les participants.

Vous pourrez poser toutes vos questions à la diététicienne concernant la thématique abordée.



BULLETIN D'INSCRIPTION

Pour les ateliers sommeil " Sourire à Morphée "

À RENVOYER À :

UNA Charente-Vienne
20 Impasse de la Valenceaude
16160 Gond-Pontouvre

Je souhaite m'inscrire à la prochaine session organisée près de chez moi.

Prénom : _____

Nom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Adresse mail : _____

Je m'inscris à l'atelier sommeil «Sourire à Morphée» (1 cycle de 6 séances) - Tarif : 15 €

Je m'inscris à l'atelier sommeil «Sourire à Morphée» et à l'atelier nutrition spécial sommeil - Tarif : 20 €

Paiement par chèque. Validation de l'inscription à réception du paiement.

Fait à : _____ Signature : _____

Le : _____