

STAGE

3 SEMAINES
en complément de la cure thermale conventionnée



RETROUVER SON SOMMEIL NATUREL



Le sommeil est une des principales fonctions vitales. Il peut être perturbé par de nombreux facteurs. Toutes nos fonctions biologiques et psychologiques sont impactées par le déséquilibre de nos nuits.

CE STAGE S'ARTICULE AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT LA CURE THERMALE ET LES PRISES EN CHARGE SUIVANTES :

- Ateliers psychoéducatifs en groupe
- Ateliers santé
- Entretiens psychologiques individuels
- Suivi évaluatif individualisé

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du sommeil
- Désamorcer les croyances entretenant les troubles du sommeil
- Définir les troubles du sommeil
- Identifier les facteurs internes et externes désynchronisant le rythme de votre sommeil
- Identifier et développer des outils favorisant un sommeil naturel



Ce stage ne bénéficie pas de prise en charge par la Sécurité Sociale.



Appelez le **05 46 39 62 37**
ou scannez le QR code pour connaître les dates



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

www.thermes-saujon.fr

05 46 39 62 37

ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr