

École Thermale  
du Stress

## RETROUVER SON SOMMEIL NATUREL

**STAGE 2021  
3 SEMAINES**



18 jours en complément  
d'une cure thermale  
conventionnée.

*Retrouver le sommeil,  
c'est le premier des traitements.*

La qualité de la nuit est directement mise en lien avec la qualité de la journée voire l'équilibre de vie. Que se passe-t-il quand les troubles du sommeil sont récurrents ? Quand le sommeil n'est plus un temps de ressourcement mais un temps angoissant, chargé de peur ? 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.

Nous vous proposons, sur trois semaines, de comprendre et analyser le plus finement possible vos troubles du sommeil et les facteurs qui les perturbent ou les maintiennent. La détente psychique et physique que vous pourrez observer pendant votre cure vous permettra peu à peu de rencontrer un ressourcement et une nouvelle entrée possible et durable dans le sommeil.

**Ce stage de 3 semaines s'articule autour d'un programme associant les activités suivantes :**

- Ateliers psycho-éducatifs en groupe (13 pers. max.)
- Séances sport / bien-être
- Entretiens psychologiques individuels
- Suivi évaluatif individualisé
- Cure thermale conventionnée

# OBJECTIFS DU STAGE



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



## TARIFS

260 €

300 €

avec 2 entrées  
Spa Thermal Philae

**-15 %**

### SUR VOTRE HÉBERGEMENT

si vous logez dans une de nos  
résidences (selon disponibilités)



## DATES

Du 12 au 31 juillet

Du 30 août au 18 septembre

Du 11 au 30 octobre

 **CE STAGE NE BÉNÉFICIE PAS DE PRISE EN CHARGE DE LA SÉCURITÉ SOCIALE.**



Les Thermes de  
**SAUJON**



## INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

En ligne sur le site des Thermes de Saujon

[www.thermes-saujon.fr/eco-le-thermale-du-stress](http://www.thermes-saujon.fr/eco-le-thermale-du-stress)

Par tél. : 05 46 39 62 37 - @ : [eco-lethermaledustress@thermes-saujon.fr](mailto:eco-lethermaledustress@thermes-saujon.fr)