

**VOUS AVEZ
60, 70, 80 ANS ET PLUS**
et vous souhaitez

Connaître
les mécanismes du sommeil

Adopter les bons réflexes pour
améliorer la qualité de votre sommeil

Apprendre des techniques
de relaxation pour
faciliter l'endormissement

*Z
Z
Z*
**VENEZ NOUS REJOINDRE
AUX ATELIERS !**

AVEC LE SOUTIEN DE :



CHARENTE
LE DÉPARTEMENT



DORMIR
comme sur un
NUAGE

ATELIER
SOURIRE À MORPHÉE
à partir de 60 ans

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»

*Pour comprendre le sommeil,
identifier les perturbations,
améliorer la qualité du sommeil
grâce aux conseils et techniques de relaxation.*

ACTION DE PRÉVENTION PROPOSÉE AVEC LE SOUTIEN DE
LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA CHARENTE ET LA
CARSAT CENTRE OUEST COORDINATION UNA CHARENTE-VIENNE



PROGRAMME

■ Séance 1 : Comprendre les mécanismes du sommeil

Les effets du vieillissement sur le sommeil
Comprendre les rythmes du sommeil
Identifier son profil de dormeur
Carnet du sommeil

■ Séance 2 : Pratiques pour bien dormir

Rêves et cauchemars
Protocole du sommeil
Sophrologie
Exercices pratiques

■ Séance 3 : La bonne hygiène du sommeil

Identifier les perturbations du sommeil et les solutions pour diminuer ou stopper les perturbateurs
Mise en situation
La bonne diététique
Quiz et échanges libres

■ Séance 4 : Stress, angoisses et sommeil

Technique de relaxation et de respiration : théorie et pratique
Apprendre à accueillir ses émotions
Bienveillance envers soi
Être à l'écoute de son corps
Cohérence cardiaque

■ Séance 5 : Activité physique et sommeil

Les effets de l'activité physique sur le sommeil, quand pratique rime avec équilibre
Technique de relaxation corporelle (relaxation du corps avec stretching, yoga...) et automassages (accessoires de types balles, tapis de sol...)
Prévention des chutes

■ Séance 6 : Votre expérience nous intéresse

Bilan collectif et participatif : faire le point sur les apports essentiels, les thématiques moins bien appréhendées
Trucs et astuces : Les mudras, l'acupressure, les fleurs de Bach, la méditation, les simulateurs d'aube...
Les huiles essentielles : choisir ses huiles essentielles et réaliser son propre flacon

TARIFS & INSCRIPTION

Atelier sommeil " Sourire à Morphée "

Tarifs :

Cycle de 6 séances à 30 euros

Pour vous inscrire veuillez contacter Céline
par téléphone au **06 11 71 12 99**
ou par mail **cgachet.una1686@gmail.com**