

ATELIER SOMMEIL

Le sommeil : 1/3 de notre vie !

Bien dormir, c'est l'assurance d'emmagasiner **assez d'énergie pour la journée**. A l'ère de la technologie et des fast-food, il existe **de nombreux perturbateurs du sommeil**.

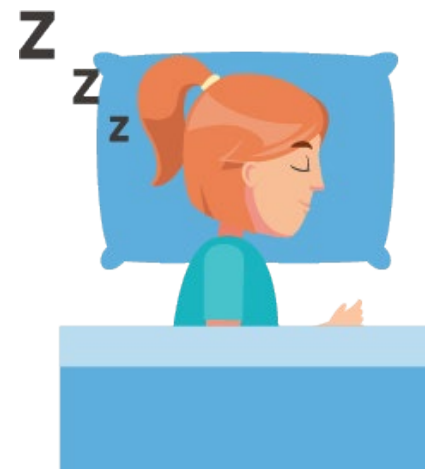
Pour comprendre ce qui en influence sa qualité, cet atelier apporte **les clés d'un bon sommeil et répond aux problèmes les plus courants** : difficulté d'endormissement, réveils fréquents, fatigue chronique...

Contenu :

- Grâce aux connaissances apportées sur le fonctionnement du sommeil, l'atelier propose aux participants une réflexion sur ce qui altère leur sommeil
- Explication du fonctionnement et de l'utilité du micro-sommeil pour palier au baisse d'énergie dans la journée.



Distribution de flyers : sommeil
(Autres supports sur demande)



À l'aide de supports visuels, le formateur aborde les différents points que constituent le sommeil.

L'atelier est interactif et la participation des intervenant est sollicitée pour mieux intégrer les principes expliqués.



Supports images et vidéos



Durée : 20 min à 1h30 par atelier
12 participants maximum conseillé