

LES P'TITS ATELIERS « P'tit groupe »

# Mieux vivre son sommeil

Pôle associatif (Salle multiactivités) rue du Colonel Bertin - 88460 DOCELLES



## Envie de vous réconcilier avec vos nuits ??? Cet atelier est pour vous !!!...

🌀 **L'objectif de cet atelier** est de comprendre le mécanisme du sommeil, tenter de se réconcilier avec son sommeil, apprendre à se détendre et acquérir des outils faciles à mettre en place pour mieux dormir.



🌀 **Au cours de cet atelier**, nous alternerons :

- ✦ Apports théoriques,
- ✦ Pratique d'exercices de sophrologie, respiration, relaxation, visualisation ; exercices simples et efficaces que vous pourrez utiliser facilement par la suite en autonomie.
- ✦ Échanges, écoute et partage

**Vous pourrez ensuite vous exercer sur le terrain  
de votre VIE, de vos NUITS!!!**

🌀 **Atelier animé par** Isabelle GREMILLET-POUSSOT

*Sophrologue*

*Praticienne en Thérapies douces*



**Samedi 23 mars 2019**

**13h30 / 19h00**

**Pôle associatif (salle multiactivités) rue du Colonel Bertin - DOCELLES**

Atelier sur inscription uniquement

🌀 **Tarif** : 70 € / Atelier de 5h30

🌀 **Qu'est-ce qu'un P'tit atelier « p'tit groupe » ?**

Afin de répondre au mieux à vos attentes, nous limitons le nombre de participants à 8 ce qui permettra à chacun de pouvoir s'exprimer, d'être dans un environnement intime, de se sentir le mieux possible.



Chambre  
Syndicale de la  
Sophrologie

Sophrologue certifiée RNCP  
Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie

Tél : 06.47.24.20.99

Site internet : [www.isabelle-gremillet-poussot.fr](http://www.isabelle-gremillet-poussot.fr)

Email : [lavi.tout simplement@orange.fr](mailto:lavi.tout simplement@orange.fr)

Siret : 439 254 491 00020