

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

# Le sommeil, comment le retrouver en s'apaisant, grâce à des exercices simples et rapides

## PROGRAMME

**Le sommeil est un des piliers de notre santé au même titre que l'alimentation ou le sport. Malheureusement nous négligeons notre sommeil, ce qui a parfois des conséquences sur nos performances notamment professionnelles, notre concentration etc.**

**Lorsque je comprends comment il fonctionne je peux devenir acteur de mon sommeil.**

### Tout savoir sur le sommeil

- Idées reçues sur le sommeil
- Comprendre le sommeil
- L'utilité du sommeil
- À chacun son sommeil
- Évaluer son besoin de sommeil
- Les clés d'un sommeil de qualité
- La sophrologie pour améliorer son sommeil, exercices pratiques



### TARIFS

**Adhérent** Coût inclus dans la cotisation annuelle

**Non-adhérent** 90 €

Caution de 40 € (le chèque sera restitué à l'issue de la formation)

### INTERVENANT(S)

**Frédérique COLLIN**  
sophrologue

### PUBLIC 20 pers. max

Tout professionnel libéral ainsi que tout membre correspondant

DATE(S)	DURÉE	HORAIRES	TYPE DE SESSION	LIEU DE LA SESSION
<b>Mercredi 20 sept. 2023</b>	3 heures	de 9h00 à 12h00	PRÉSENTIEL	CPG - Strasbourg
<b>Mardi 19 sept. 2023</b>	3 heures	de 14h00 à 17h00	PRÉSENTIEL	CCI - Mulhouse

