

Mieux se connaître pour mieux dormir

Dr Natalia Caycedo

- À quoi ressemble mon insomnie ?
- Mon agenda du sommeil
- Amélioration des habitudes de sommeil
- Architecture du sommeil
- Gestion du stress et esprit serein pour mieux dormir
- Affectivité équilibrée pour mieux dormir
- Recommandations posturales
- Les somnifères

Vendredi 8 décembre - Dimanche 10 décembre



Mieux se connaître pour mieux dormir

VENDREDI 8 DÉCEMBRE
18h30 - 20h

- 18h30 Bienvenue
Introduction au programme *Mieux dormir & sophrologie*
Technique phronique spécifique
- 20h00 Fin de la première journée

Mieux se connaître pour mieux dormir

SAMEDI 9 DÉCEMBRE

9h - 19h

09h00 Technique de prédisposition sophrologique à la journée

Mieux se connaître pour mieux dormir

- À quoi ressemble mon insomnie
- Mon agenda du sommeil
- Techniques phroniques spécifiques (à pratiquer pendant la journée et avant de dormir)

10h30 Pause

11h00 **Vers une meilleure qualité du sommeil**

- Améliorer les habitudes de sommeil
- Gestion du stress pour mieux dormir
- Techniques phroniques spécifiques (à pratiquer pendant la journée et avant de dormir)

12h30 Déjeuner

14h00 **Rythme circadien**

- Régulation du rythme veille/sommeil
- Esprit serein pour mieux dormir
- Techniques phroniques spécifiques (à pratiquer pendant la journée et avant de dormir)

15h30 Pause

16h00 **Les émotions et les types de sommeil**

- Une affectivité sereine pour mieux dormir
- L'architecture du sommeil
- Techniques phroniques du sommeil (à pratiquer pendant la journée et avant de dormir)

17h30 **SAVC avec le tuteur**

Mieux se connaître pour mieux dormir

DIMANCHE 10 DÉCEMBRE
9h30 - 12h

- 09h00 Technique de prédisposition sophrologique à la journée
Recommandations
- Postures pour dormir
 - Les somnifères
- Techniques phoniques spécifiques (à pratiquer pendant la journée)
- 10h30 Pause
- 10h45 **Streaming en direct avec le Dr Natalia Caycedo** - Questions-réponses
- 12h00 **Clôture de la journée**

LUNDI 29 JANVIER 2024
18h30 - 20h

- 18h30 **Streaming en direct** - Questions-réponses avec le Dr Natalia Caycedo

ÉVALUATION FINALE

Sous forme de vidéo à envoyer entre le 29 janvier et le 30 juin 2024