

**Troubles du Sommeil,
Difficultés d'endormissement,
Réveils nocturnes, Insomnies**

INSERM, en 2018 : les troubles du sommeil concerneraient une personne sur trois en France. Ces dérèglements sont devenus une affaire de santé publique. Les conséquences sont vécues pendant la journée avec des difficultés à réaliser les tâches au quotidien. Suite à une mauvaise nuit, nous sommes plus irritables, moins concentrés et moins vigilants...

Références bibliographiques :

Efficacité de la sophrologie dans le traitement de l'insomnie chronique - V. Stal et al - Centre du sommeil et S.C.M.T Hôpital Hôtel-Dieu, Paris

Means MK, Lichstein KL, Epperson MT, Johnson CT, Relaxation therapy for insomnia (nighttime and day time effects)

*Travail posté (horaires décalés)

*Apnée du Sommeil

Je découvre la SOPHROLOGIE !!!!!

Méthode thérapeutique psychocorporelle basée sur l'écoute, la pratique d'exercices dynamiques et statiques qui vous permet d'harmoniser vos ressentis corporels, mentaux et émotionnels pour **Améliorer l'ENDORMISSEMENT et la Qualité de votre SOMMEIL**

La sophrologie ne se substitue à aucun traitement médical, elle est un complément et l'accompagne