
YogaThérapie@sommeil

Retrouver le sommeil du bébé

Programme pour les problèmes de sommeil. 4 participants en 7 séances, 5 en groupe et 2 en individuelles.

Objectifs

Comprendre la physiologie du sommeil:

- Que se passe-t-il? Les circuits
- Les neuromédiateurs dans le sommeil (Mélatonine, Gaba, acétylcholine)
- Rythmes et horloges
- Fonction du sommeil et impact sur l'organisme
- Les troubles liés au sommeil

Les différentes dimensions des outils de la YOGA-Thérapie que nous mettrons en œuvre ensemble pour

- préparer et garder le sommeil
- Création de séances pour le soir
- Exercices spécifiques sommeil réparateur
- Comprendre le rôle des Emotions & Pensées
- Compléments alimentaires

Conditions pour y participer

Engagement obligatoire – mettre en pratique les outils à la maison

7 séances
5 en groupe et 2 individuelles

Estefania Lledó
Diplômée Institut Yoga-thérapie Paris
06 95 42 52 25
Espace Zen Mouans-Sartoux
240 chemin des Bastions

Horaires

Deux options pour les séances de groupes

Les lundis à 19h30

ou les samedis à 14h30

Dates

Janvier & Février 2022

Démarrage Mi Janvier

2 séances individuelles

la 3eme et la 7 eme séance

Accès illimité au programme en ligne Yogatherapie@sommeil

Avec les vidéos des outils (séances yoga, les méditations, la théorie, etc)

Toutes les séances sont également dispensées via Zoom si besoin

Prix

Le programme de 7 séances coûte **190eur**

Si besoin de plus de séances en individuel : Prix d'une séance de Yoga thérapie – 50eur