

# Sommeil et Sophrologie

Animé par :

Une intervenante spécialisée de l'association Brain Up

Mieux comprendre son sommeil pour mieux le gérer et découvrir la sophrologie.

Avec l'âge, les Seniors se plaignent davantage de leur sommeil de mauvaise qualité, des nuits écourtées, des insomnies fréquentes, du sentiment de fatigue diurne. Or souvent, ces situations sont une évolution normale de notre organisme liée au vieillissement. Il s'agit donc d'abord de comprendre ces difficultés et d'en prendre conscience pour savoir adapter nos comportements et nos attitudes.

SANTÉ

ATELIER



DATE

22

Septembre  
2023

10h

LIEU

Félines-Termenès

Au Foyer de Campagne  
Chemin du libre



INFOS

Atelier gratuit

Inscriptions par la mairie au  
04 68 70 00 98

Proposé par



En partenariat avec  
la commune de Félines-Termenès

# Le programme

## ATELIER 1

**22**

10h - 12h

**Septembre  
2023**

Le Sommeil, ses mécanismes et les effets du vieillissement

## ATELIER 2

**29**

10h - 12h

**Septembre  
2023**

Les maladies associées au sommeil

## ATELIER 3

**6**

10h - 12h

**Octobre  
2023**

Initiation à la Sophrologie  
Techniques de relaxation

## ATELIER 4

**13**

10h - 12h

**Octobre  
2023**

Initiation à la sophrologie,  
Gestion des émotions et lâcher-  
prise

## ATELIER 5

**20**

10h - 12h

**Octobre  
2023**

Initiation à la sophrologie,  
Détente et relaxation

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude ».