

# Stage de Sophrologie

## Sommeil profond et réparateur

Samedi 23 novembre 2024 de 10h30 à 12h00

Espace Europe, 1er étage, St Egrève



L'insomnie pointe souvent son nez de façon insidieuse, un **stress mal géré dans la journée** qui s'invite le soir par un **endormissement tardif** ou un **réveil en pleine nuit ou trop tôt le matin**. Un sommeil de mauvaise qualité impacte négativement la journée et un cercle vicieux peut s'installer.

A partir d'exercices basés sur la respiration, la détente du corps, du mental, et la visualisation positive, vous allez acquérir les moyens de **réduire l'impact du stress** et mieux **gérer vos émotions jusqu'au lâcher prise** pour vous permettre de d'accéder à **un sommeil paisible en toute quiétude**.



10€ adhérents MJC

15€ extérieurs

Réservation obligatoire

[inscriptions@mjc-st-egreve.fr](mailto:inscriptions@mjc-st-egreve.fr)

Renseignements : 04.76.75.47.25

Intervenante: Stéphanie Vuillemin

<https://stephanie-vuillemin.fr/>