

# Stage de Sophrologie

**SOMMEIL PROFOND ET REPARATEUR**

**Samedi 22 novembre 2025 de 10h30 à 12h00**

**Espace Europe, salle Allemagne 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**.



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/>

13€ adhérents MJC

19€ extérieurs