



NOUVEAU

Cabinet de Sophrologie - Juvisy-sur-Orge

✿ CONFERENCE sur LE SOMMEIL ✿

« Je rêve de mieux dormir ! »

Jeudi 6 décembre à 19h30 (à Juvisy)
Participation : 20 € / personne

Marre d'attendre le marchand de sable, de compter les moutons à n'en plus finir, de dormir debout au travail ? Les bras de Morphée ne sont pas pour vous ?!!!

Et la Sophrologie dans tout cela ? Vous y avez pensé ?

Venez découvrir et comprendre le fonctionnement du sommeil :

- le cycle circadien,
- les rythmes du sommeil,
- les insomnies,
- les difficultés d'endormissement...



ET



Pratiquer des exercices adaptés pour faciliter l'endormissement, gérer les insomnies et retrouver un sommeil réparateur.

La conférence est construite sur de la pédagogie et de la pratique sophrologique (techniques de respiration, de détente musculaire et visualisation).

Apprenez avec la Sophrologie à mettre toutes les chances de votre côté pour mieux dormir.

Caroline Soligo
Sophrologue & Praticienne en hypnose
Enfants, adolescents et adultes
22 avenue Voltaire à Juvisy-sur-Orge
Sur RDV 06.74.91.43.89

Inscriptions et informations
Sur www.carolinesoligo-sophrologue.fr
Ou par tél : 06.74.91.43.89