



Sophrologie et gestion du sommeil

Public :

Etudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Coordination des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (CEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental) ; Sophrologue ayant une expérience des 4 degrés de la relaxation dynamique de Caycedo.

Objectifs :

- Acquérir des connaissances précises sur le sommeil normal et pathologique
- Connaître les possibilités d'action de la sophrologie sur les troubles du sommeil pour développer la gestion adaptée.

Programme proposé :

- Mieux connaître son sommeil : rythme veille sommeil, structure et fonctions du sommeil, aspects physiologiques et psychologiques...
- Savoir repérer les troubles du sommeil : insomnies primaires et secondaires, apnées du sommeil, hypersomnie, bruxisme, syndrome des jambes sans repos, parasomnies.
- Définir les champs d'application de la sophrologie sur l'équilibre veille-sommeil : les différents stades de la vie, horaires décalés, sportifs, etc.

Ces contenus sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction de l'intérêt et des demandes du groupe

Méthode et moyens pédagogiques :

- > Réflexions en sous-groupes.
- > Etudes de cas.
- > Pratiques de sophronisations et relaxations dynamiques adaptées.
- > Théorie avec échanges interactifs.
- > Supports méthodologiques, documentations synthétiques, pistes bibliographiques.

Durée et lieu du stage :

3 jours (24 heures), à Messac (35), à l'Institut de Sophrologie de Rennes.
Réservation écrite indispensable.

Intervenants :

- > **Caroline Rome**, formatrice, sophrologue spécialisée sur le sommeil et la vigilance, attachée au Centre du Sommeil de l'Hôtel Dieu de Paris, responsable du pôle sommeil au CEAS.
- > **Stéphane Giraudeau**, formateur, sophrologue spécialisé sur les troubles du sommeil, membre du Centre Médical Veille Sommeil à Paris, Président de l'Observatoire National de la Sophrologie.