

MAISON DE QUARTIER DU PAVEMENT

Dimanche 21 mars 2021 à 14h30

**SOMMEIL ET ÊTRE BIEN  
au quotidien**



**Conversation-atelier de deux heures animé par Daniel BOISSELEAU, sophrologue.**

**Nous évoquerons :**

- ◆ Vos réalités vécues avec le sommeil.
- ◆ Les cycles du sommeil (quelques notions simples)
- ◆ L'importance du sommeil pour le corps et le mental
- ◆ L'évolution des besoins de sommeil tout au long de la vie

**Nous partagerons quelques exercices visant à :**

- ◆ La préparation d'un bon repos
- ◆ La récupération active en journée
- ◆ La manière dont les skippers des courses au large s'entraînent pour dormir si peu
- ◆ Ralentir et apaiser le flux des pensées.

À DIMANCHE !