

Le sommeil : s'endormir mieux, améliorer son sommeil, se réveiller plus reposé.

Public : Toute personne (volontaire) souhaitant

- S'informer sur le sommeil
- Apprendre à mieux dormir, connaître ce qu'il faut faire et ne pas faire.

Objectifs :

- Apprendre et partager sur ce qu'est le sommeil
- Expérimenter des trucs et astuces pour mieux dormir
- Comprendre qu'un préalable au bon sommeil est une tranquillité émotionnelle et de l'esprit.

Durée :

- Groupe 6 à 14 personnes, 7h

Pédagogie :

- Explication de la théorie sur le sommeil et des rythmes biologiques
- A partir de l'expérience de chacun, les participants participeront à des expériences sur le sommeil.
- Partages et échanges sur les expériences
- Promotion de Tipi, se libérer du stress

Coût :

- en Groupe 1000€
- déplacement en sus