



La Sophrologie

ET LES TROUBLES DU SOMMEIL

Sophrologue certifiée RNCP

48 avenue de limoges - 79000 Niort

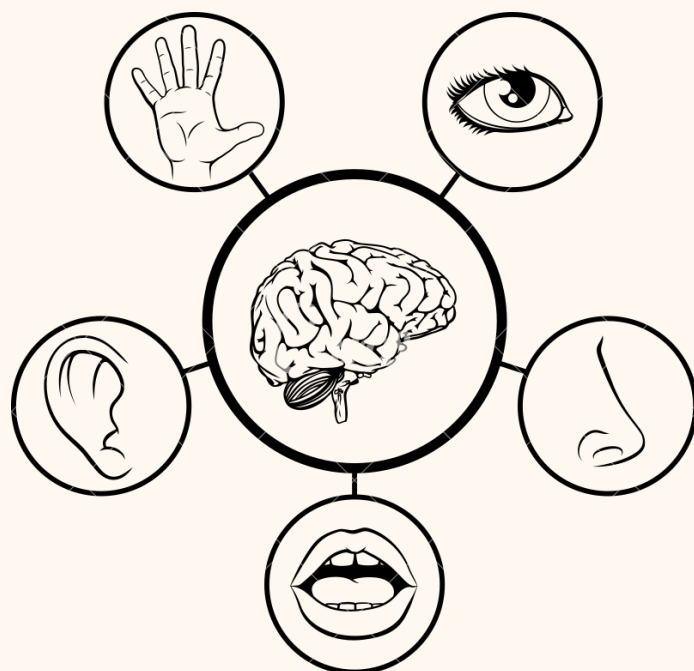
06 07 55 60 78

<https://nadiapessereau-sophrologie.fr>



Nadia
Pessereau
SOPHROLOGIE

**La sophrologie est une
technique qui prend
appui sur les ressentis
sur les sensations**



Les ressentis c'est quoi ?

Ce sont des sensations subjectives

fraicheur/chaleur

tension/décontraction

agitation/calme

fatigue/énergie

lourdeur/légèreté

Stress/ détente

contraction/relâchement

oppression/ espace

douleur/soulagement

éveil/sommeil

Ce sont aussi les manifestation des émotions

positives /désagréables

...



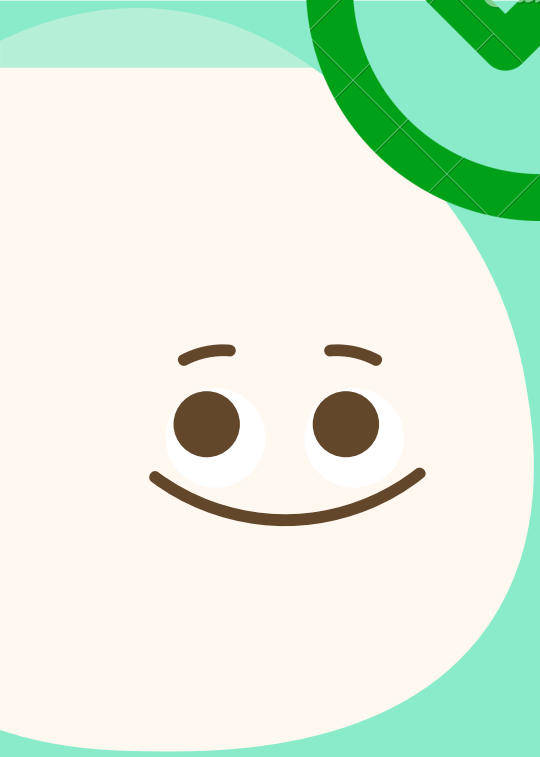


objectif : transformer les ressentis – les sensations



Pour cela on utilise :

- la respiration
- l'étirement et le relâchement musculaire à l'aide de mouvements
- les 5 sens
- la programmation mentale



Les exercices ne nécessitent aucun contact, aucune tenue particulière.

Développer des sensations - ressentis agréables



Les exercices permettent de découvrir, mémoriser ou renforcer des sensations - des ressentis agréables et positifs.

Ressentir du repos, de l'énergie, déprogrammer les appréhensions au sommeil, les réveils nocturnes, changer de point de vue et avoir une perception différente de son sommeil pour retrouver un équilibre, bien dormir et se sentir en forme.





L'entraînement indispensable

Les exercices de sophrologie prennent peu de temps. Il est important de s'entraîner quotidiennement pour apprendre, intégrer et permettre de modifier durablement la situation.

En quoi consiste un accompagnement sommeil en sophrologie ?



1. comprendre son sommeil - maintenir l'énergie dans la journée malgré un sommeil non réparateur
2. En parallèle, l'agenda du sommeil permet d'identifier les sensations - les ressentis : à l'endormissement - dans les périodes d'éveil - lors des réveils nocturnes - au réveil
3. changer de point de vue sur son sommeil pour déprogrammer les appréhensions à aller au lit, les anticipations négatives de fatigue. Déprogrammer les réveils nocturnes
4. utiliser les rituels du coucher pour créer un climat propice au sommeil et re-trouver les signaux d'envie de dormir
5. Programmer un sommeil de qualité et reposant en travaillant à se rendormir après un éveil nocturne, en faisant confiance à ses capacités à modifier un comportement insomniale
6. au fur et à mesure des progrès, renforcer ses motivations à guérir, à se sentir en forme, reposé
7. confirmer et pérenniser un sommeil de qualité

Chaque problématique de sommeil est propre à celui qui la vit, qui l'éprouve

C'est pourquoi, chaque accompagnement est différent et individualisé pour répondre au plus près à votre besoin. Les troubles du sommeil installés nécessitent plusieurs séances pour retrouver des sensations de repos, de forme, d'énergie...

Un accompagnement nécessite entre 5 et 10 séances d'une heure. La séance est consacrée à la pratique d'exercices et au suivi des progrès.

Il est nécessaire de s'impliquer en pratiquant les exercices entre les séances.

LA SOPHROLOGIE EST UN EXCELLENT OUTIL POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL