



« Le sommeil, mieux le comprendre, mieux le gérer par la sophrologie »

Chargé

les Vendredis du 9 au 30 Septembre 2022

de 14h à 16h

« Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit », « Il m'arrive régulièrement d'être réveillé sur le coup de 2 ou 3 heures du matin », « Je m'endors devant la télévision et pourtant le sommeil ne vient plus après ». Autant de situations qui interpellent et parfois inquiètent sur la qualité de son sommeil et sur ses capacités de récupération.

En partenariat avec l'association Brain Up, le Service Entour'âge de la communauté de communes Val d'Amboise et la commune de Chargé vous propose de participer à l'atelier « Le sommeil, mieux le comprendre, mieux le gérer par la sophrologie » pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil, et expérimenter des techniques de relaxation et de respiration via la sophrologie pour mieux gérer les nuits difficiles. C'est aussi l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils et les techniques pour garder un sommeil récupérateur.

L'atelier se compose de 4 séances complémentaires, de 2 heures chacune. Il se déroulera les vendredis 9 et 23 Septembre (séances assurées par une psychologue) et vendredis 16 et 30 Septembre (séances assurées par une sophrologue), de 14h à 16h à la salle Marcel Mangeant, 2 rue Michel Debré à Chargé.

Cet atelier gratuit, est à destination de toutes les personnes de plus de 60 ans habitant le Val d'Amboise. Le nombre de places étant limité, nous vous invitons à vous inscrire en contactant la mairie de Chargé au 02.47.57.04.01.