



# PROGRAMME DE FORMATION EN PRÉSENTIEL

## SOPHROLOGIE SOMMEIL ET VIGILANCE

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Prise en charge des troubles du sommeil de l'enfant, l'adolescent et l'adulte avec la sophrologie.  
Comprendre les mécanismes du sommeil et acquérir les techniques spécifiques de la sophrologie appliquée au sommeil, à titre préventif ou complémentaire aux réponses médicales conventionnelles.

#### PUBLIC VISÉ

Sophrologue en exercice ou étudiant en sophrologie

#### PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

#### DURÉE DE LA FORMATION

#### ET MODALITÉS

#### D'ORGANISATION

14 h

2 jours

23 et 24 Mars 2024

#### LIEU DE LA FORMATION

Adresse précise de réalisation de la formation

Centre de formation ZUILI  
147 av du Mont Ventoux  
84450 JONQUERETTES

#### CONTENU DE LA FORMATION

Voir Programme ci-dessous.

#### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques, pédagogie interactive, animation de séances adaptées et outils spécifiques (tests, échelles), études de cas, documentation et bibliographie.

#### FORMATRICE

Voir programme ci-dessous

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercices de mise en pratique et échanges tout au long de la formation.

#### MOYENS TECHNIQUES

Salle de cours, documents polycopiés, projection de diaporamas.

#### ACCESSIBILITÉ

Cette action de formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour les aménagements possibles.

#### TARIF

240 € pour les deux jours de formation

## PROGRAMME DE FORMATION SOPHROLOGIE SOMMEIL ET VIGILANCE

### **Programme sur les 2 jours qui seront étayés de pratique**

**- Théorie** - Les mécanismes, la structure du sommeil - L'horloge biologique - Les fonctions du sommeil - Le sommeil *au fil de la vie* - Les conséquences du manque de sommeil.

#### **- Les troubles du sommeil**

Les plaintes les plus fréquentes (organiques, d'origine psychologique, d'origine environnementale, insomnies, horaires décalés).

L'agenda du sommeil

Les perturbateurs

### **Orientations d'évaluation** (questionnaires et tests) – Anamnèse

#### **- Aider le sommeil par la sophrologie « Ne confiez pas votre récupération qu'à la nuit »**

Champs d'application de la sophrologie sur la gestion des rythmes veille/sommeil.

**Outils d'accompagnement** (Techniques de préparation aux conditions d'un bon sommeil. Techniques de réinvestissement positif de l'image du sommeil. Techniques pour gérer l'anxiété et le « mental négatif ». Techniques d'amélioration de la récupération + Pratiques ciblées)

**Les « conseils » complémentaires** : environnement du sommeil, règles hygiéno-diététiques.

#### Intervenante :

**LORAINNE BINOCHE** : Sophrologue, formatrice, praticienne relationnelle et techniques psycho-corporelles.

J'interviens en individuel et en groupe à mon cabinet situé près de Lyon depuis plus de 10 ans. Formatrice pour l'Association Passage Parentalité et intervenante en Analyse des Pratiques Professionnelles.

En contrat de collaboration d'ateliers thérapeutiques pour Inicea Villefranche dans le cadre de la prise en charge ambulatoire en psychiatrie générale adulte.

*CENTRE DE FORMATION ZUILI*

*147 Avenue du Mont Ventoux – 84450 JONQUERETTES*

*SIRET : 821 673 282 00017 – N° de déclaration d'activité : 93 84 038 0984 – Version Décembre 2020*

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**SOPHROLOGIE SOMMEIL ET VIGILANCE**  
23 et 24 mars 2024

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse :  
.....  
.....

CP : .....  
Ville : .....

Téléphone : ..... email : .....

Profession : .....

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI – NON

**Tarif : 240 €**

- 2 jours de stage.

**Modalités de paiement :**

**Acompte** : 60 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à joindre au bulletin d'inscription)

**Solde** : 180 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à remettre le premier jour de formation)