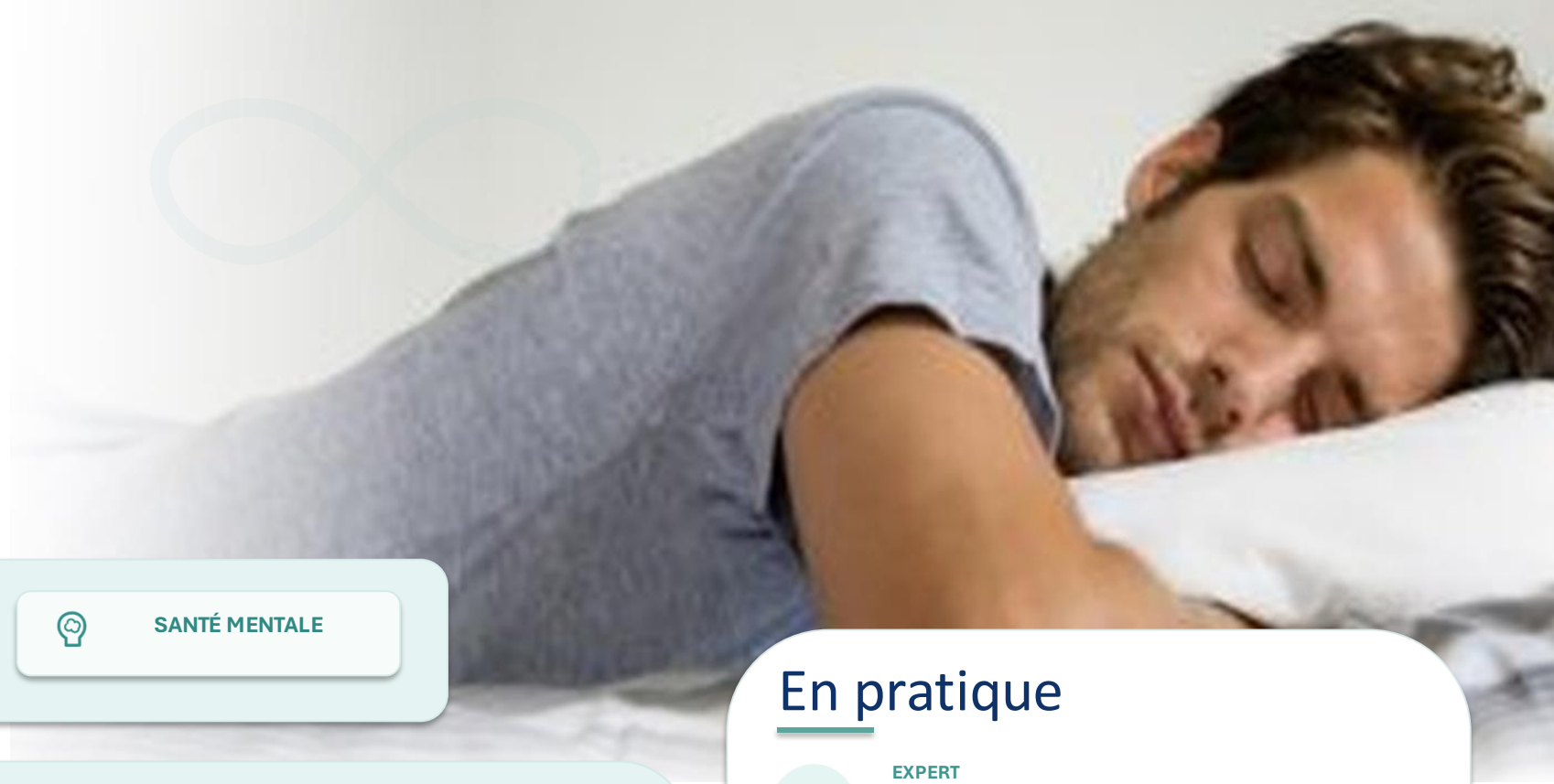
effica Zen
ateliers de bien-être au travail

CONSEILS EN *SOMMEIL*



OBJECTIF

Comprendre
le fonctionnement du sommeil et
prévenir les mauvaises nuits

SANTÉ MENTALE

Un expert en sommeil donne les clefs essentielles pour retrouver un sommeil de qualité afin de se sentir mieux au quotidien.
L'objectif est de comprendre le fonctionnement du sommeil et de prévenir les effets négatifs d'une mauvaise nuit pour se prémunir, sur le long terme, contre de nombreuses pathologies.
Mise en place de techniques pour mieux réguler son sommeil et mieux récupérer.

En pratique

EXPERT

Sophrologue – Spécialiste du sommeil

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion avec des chaises

FORMAT

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence