



Prendre soin de son sommeil pour une meilleure santé

Bien dormir est essentiel pour conserver son énergie, réguler son système immunitaire, équilibrer sa charge psychique et émotionnelle au travail. En comprenant, les mécanismes de son sommeil et la manière d'en prendre soin, les participants vont bénéficier de conseils pratiques et naturels facilement applicables au quotidien.

Durée : 1H à 2H

Lieu requis : **une salle de réunion ou espace détente fermé**

Nombre maximum de participants : **12**

Attendus de cet atelier santé

- 1. Comprendre les mécanismes de son sommeil**
- 2. Prendre conscience de son biorythme et ses besoins**
- 3. Fournir des conseils pour améliorer la qualité de son sommeil**

Descriptif du déroulé

- Idées reçues, VRAI ou FAUX ?
- Explications sur les mécanismes physiologiques du sommeil
- 7 conseils pour améliorer son sommeil
- Expérimentation de la pratique cohérence cardiaque durant 5 min
- Remise en mouvement du groupe en fin d'atelier

Évaluation à chaud des participant(e)s *via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone*



***Mise à disposition d'une fiche MÉMO de conseils pratiques présentés sur l'espace
ressource du site internet ViTALOREFLEX***