

SOMMEIL ET VIGILANCE

(3 JOURS)

Intervenant(e) :



Caroline ROME, Un parcours sportif de haut niveau et l'importance accordée au mouvement et à la dimension corporelle a conduit naturellement Caroline Rome à devenir sophrologue FEPS en 1999.

Passionnée par la gestion des rythmes, elle s'est spécialisée dans le sommeil et la vigilance en complétant par un diplôme universitaire sur la prise en charge de l'insomnie à l'université René Descartes (Paris V). Elle reçoit depuis plus de 20 ans en cabinet privé et elle est attachée au centre du sommeil de l'Hôtel Dieu de Paris. Formatrice sur cette thématique dans plusieurs écoles de sophrologie, elle intervient également en entreprise dans son domaine d'expertise.

Auteure de « Réveiller son Sommeil » (Soteca) et co-auteure dans plusieurs ouvrages, elle est aussi rédactrice dans le magazine Sophrologie-pratiques et perspectives.

Public :

- Sophrologue ayant la connaissance des 4 degrés de la relaxation dynamique.

Présentation de la formation :

Un Français sur trois souffre de troubles du sommeil, dont 10% d'insomnie sévère.

En France, l'insomnie est le trouble du sommeil le plus fréquent. Elle concerne environ 30 % de la population adulte.

Le manque de sommeil peut avoir de multiples conséquences néfastes sur la santé : surpoids, diabète, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, baisse de performance, difficultés relationnelles, manque de vigilance, fatigue, irritabilité.

La société est confrontée à un problème de santé publique qui touche tous les âges. Savoir décliner la sophrologie spécifiquement pour le sommeil et la vigilance permet de répondre à de nombreuses demandes. Cette formation propose une plongée dans l'univers du sommeil pour le comprendre, l'appivoiser, utiliser toutes les richesses de notre savoir être et savoir-faire de sophrologue pour optimiser un équilibre sur 24 heures.

Les objectifs du stage :

- Comprendre les mécanismes du sommeil et de la vigilance ;
- Identifier les troubles du sommeil pour la mise en place d'une gestion appropriée ;
- Repérer les pathologies nécessitant l'orientation vers d'autres compétences ;
- Découvrir les possibilités d'action par la sophrologie pour restaurer ou améliorer le sommeil et la vigilance



10, 11 et 12 septembre 2021
(Module actuellement proposé à **Toulouse**)



Tarif unique 450,00 €

TARIF & PROCEDURE D'INSCRIPTION

TARIF D'UN MODULE COMPLEMENTAIRE

Tarif unique de 150,00 € / jour. (Possibilité de paiement en plusieurs fois, un acompte vous sera demandé au moment de l'inscription)

Vous êtes un professionnel en libéral, un chef d'entreprise ou dirigeant non-salarié, des organismes externes tels que le FIFPL ou l'AGEFICE peuvent participer financièrement à votre montée en compétence. Vous pouvez également si vous êtes salarié, solliciter votre employeur.

Pour tout projet de financement, par un organisme externe ou votre employeur, vous devez vous rapprocher de notre secrétariat par mail sur contact@sophrologie-sudouest.com ou par téléphone au 05 62 20 40 30 afin d'obtenir des informations complémentaires et de bénéficier d'un accompagnement pour votre dossier de demande de prise en charge.

DEMANDER SON INSCRIPTION

Pour toute demande d'inscription à un (des) module(s) complémentaire(s), nous vous remercions de bien vouloir nous contacter par mail à l'adresse contact@sophrologie-sudouest.com en nous précisant les renseignements suivants :

- Nom et Prénom :
- Adresse postale :
- Numéro de téléphone :

- Ecole d'origine :
- Année de certification :

- Intitulé du/des module(s) choisi (s) :
- Date du/des module(s) choisi (s) :

Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.