

# 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.

### Description de la formation :

Le temps de sommeil se rétrécit comme une peau de chagrin avec des impacts sur la qualité de la journée. 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'apprivoiser, 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 uniquement sur Toulouse)



**Tarif unique 450,00 €**

# COMMENT S'INSCRIRE ?

Pour toute demande d'inscription aux modules en formation continue, nous vous remercions de bien vouloir nous contacter uniquement par mail à l'adresse : [contact@sophrologie-sudouest.com](mailto:contact@sophrologie-sudouest.com) en nous précisant les renseignements suivants :

- Nom et Prénom :
- Adresse postale :
- Numéro de téléphone :
  
- Ecole d'origine :
- Année de certification :
- Nombre d'heures de formation suivies en présentiel (à compléter uniquement dans le cadre d'une inscription aux modules « Enseignement du 5ème, 6ème, 7ème et 8ème degré » et « Enseignement du 9ème, 10ème, 11ème et 12ème degré » )
  
- Intitulé du/des module(s) choisi (s) :
- Date du/des module(s) choisi (s) :

Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.