

Votre sophrologue

Valérie Delmulle



Praticienne en Sophrologie Diplômée

Ecole Belge de Sophrologie Dynamique®

Membre de l'Association Européenne de Sophrologie

Membre de la Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®

Engagée dans un cursus de Maître Praticien en Sophrologie Dynamique®

Plus d'informations...



www.kazuki.eu
info@kazuki.eu
+32 (0)497 10 00 50

Sophrologie & Sommeil



Kazuki

Retrouver le sommeil Grâce à la sophrologie

Alors qu'au 19ème siècle, le sommeil était considéré comme un simple état végétatif nocturne, nous savons, actuellement, qu'il n'en est rien.

Au contraire, le sommeil a une fonction importante au niveau de la **récupération tant au niveau physique que psychique**. De plus, il génère de nombreuses autres fonctions en participant au processus de la **mémorisation**, des **sécrétions hormonales** dont l'**hormone de croissance**, par exemple. De là l'importance du sommeil chez nos enfants et adolescents.

Le sommeil est un niveau de conscience très particulier qui se présente sous forme de cycles successifs d'environ 90 minutes. Il est possible de diviser le sommeil en stades :

- ✓ L'endormissement;
- ✓ Le sommeil lent et léger;
- ✓ Le sommeil lent et profond ;
- ✓ Le niveau paradoxal de vigilance.

Le sommeil lent est très important car c'est une période très active qui **répare, régénère et construit**. Cette **récupération psychique** est **indispensable** à la survie de l'individu. La privation de ce stade du sommeil risque d'entraîner des **troubles graves**.

Le sommeil efface les **fatigues physiques** et est **essentiel** chez l'enfant car il recouvre en partie la période de sécrétion de l'hormone de croissance.

Le **niveau paradoxal de vigilance** représente le niveau privilégié du travail en sophrologie.

Comment se passe l'accompagnement ?

Un accompagnement à la **reprogrammation du sommeil** se compose, en moyenne, suivant les besoins de 8 à 10 séances à raison d'une séance par semaine ou tous les 15 jours en fonction des souhaits du client. Par la suite, le client réalise en **autonomie** sa séance suivant les besoins.

Ces séances permettront :

- ✓ D'améliorer l'endormissement;
- ✓ Prévenir les réveils précoces;
- ✓ Favoriser les périodes de **récupération** durant le sommeil;
- ✓ Gérer les **insomnies nocturnes**;
- ✓ Favoriser un **réveil positif**;
- ✓ Reprogrammer positivement le sommeil...

En bonus...

Lors de votre accompagnement, nous vous offrons, si vous le souhaitez, une source complémentaire de conseils qui seront un complément à votre retour au sommeil réparateur :

- ✓ Aromathérapie adaptée;
- ✓ Que faut-il **éviter** avant le coucher;
- ✓ La place de la **nutrition** au service du sommeil...

Plus d'informations sont disponibles
Sur notre site ou auprès de votre sophrologue.

