

- Réinstaller un imaginaire positif du sommeil
- Se déconnecter du quotidien
- Respirer / Se détendre / Lâcher prise
- Libérer les tensions
- Jouer avec son corps
- Repenser ses rythmes / Prendre des pauses

**Le sommeil
se prépare
dès le réveil.**

**Tarifs
(au cabinet)**

Sophrologie

Séance individuelle :50 €

Atelier thématique :45 € l'atelier (3h)



Possibilité de déplacement au domicile ou sur le lieu de travail (tarif majoré).

Les séances ne sont pas prises en charge par la CPAM. Certaines mutuelles ou assurances, en fonction des contrats, participent au coût des séances.

Sandra Lambert-Sanchez
127, rue Blanqui
37000 TOURS
Téléphone : 06 13 06 26 66
Messagerie : sophro.sls@gmail.com
<http://lambertsanchez.com>



Sophrologie & Sommeil



Sandra Lambert-Sanchez
Sophrologue professionnelle agréée
« spécialiste sommeil et vigilance »
« spécialiste branche clinique acouphènes »
« spécialiste en gestion du stress »

Diplômée du CEAS et de la FEPS et certifiée RNCP
Membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels,

Code de déontologie signé.

Qu'est ce que le sommeil ?

Définition (Larousse) : « *État physiologique périodique de l'organisme (notamment du système nerveux) pendant lequel la vigilance est suspendue et la réactivité aux stimulations amoindrie. (On distingue une phase de sommeil lent, profond et réparateur, et une phase de sommeil paradoxal, caractérisé par le rêve).* »

Le sommeil est un acte naturel et vital . Au cours du sommeil, notre organisme récupère à la fois physiquement, psychologiquement et intellectuellement, en reconstituant son stock énergétique de cellules musculaires et nerveuses, en sécrétant des hormones et en maintenant notre température interne. C'est un moment essentiel pour le cerveau qui fixe les apprentissages et les souvenirs de la journée.

Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie.

Il est tout sauf une perte de temps.

La sophrologie ne peut résoudre certains problèmes de sommeil complexes, elle constitue néanmoins une approche complémentaire à un suivi médical, en aidant à mieux vivre et à accepter son manque de sommeil afin qu'il ne soit plus source de mal être.

Les apports de la sophrologie

La sophrologie est une pédagogie basée sur des techniques corporelles permettant de découvrir l'harmonie entre le corps et le mental. Elle tend à ce que tout un chacun se remette à l'écoute de son corps et de ses sensations afin d'améliorer sa qualité de vie, son capital santé et plus globalement son bien-être.

➤ « S'abandonner, tomber, glisser dans le sommeil », autant d'expressions qui mettent en valeur le besoin de quitter un tonus de vie quotidienne. Pour beaucoup, les difficultés d'endormissement viennent d'un décalage entre l'activité tonique de la journée et l'immobilité demandée à l'arrêt de stimulations externes et internes. C'est pourquoi, **il est nécessaire de se détendre avant de s'endormir.**

A bases d'exercices de respiration, de libération des tensions et d'utilisation d'images positives, la sophrologie aide à prendre conscience des tensions vécues au cours de la journée, à aborder l'imaginaire et les conditions du sommeil et, ainsi à faciliter le passage de l'éveil au sommeil.

➤ **Nous ne sommes pas égaux devant le sommeil.**

Il existe les familles de « petits dormeurs » et celles de « gros dormeurs ». Chacun a sa propre horloge biologique ; certains sont du « soir », d'autres du « matin ». La sophrologie permet de se connecter à ses besoins, de se mettre à l'écoute de son propre fonctionnement, de mieux se découvrir et se comprendre.

➤ **Quand l'esprit est préoccupé, le niveau d'éveil est élevé.** Par une sorte de réflexe conditionné, tous les signaux habituels du sommeil sont progressivement associés à une tension qui stimule l'éveil et empêche l'endormissement. La sophrologie vous aide à mettre en place un conditionnement positif au sommeil (coucher, bon endormissement, bonne nuit et bon réveil). Par le biais d'un travail sur la respiration, une perception positive va s'imprimer profondément dans la conscience et ainsi corriger l'imaginaire de chacun lié au sommeil.

➤ **Une des causes d'insomnie est très fréquemment liée au stress** : surcroît de travail, problèmes relationnels, ... Dans ce cas, la sophrologie permet de gérer son stress au quotidien.

6 à 12 séances, en individuel permettent de recadrer son sommeil dans la plupart des cas.

Renseignements

Sandra Lambert-Sanchez
127, rue Blanqui
37000 TOURS

Téléphone : 06 13 06 26 66
Messagerie : sophro.sls@gmail.com
<http://lambertsanchez.com>