

Saviez-vous que...

- * Le sommeil assure un rôle de récupération et « bien dormir » est capital pour une bonne santé ?
- * 1 français.e sur 4 est touché.e par des troubles du sommeil ?

Le manque de sommeil est une véritable problématique qui peut avoir un impact sur notre vie au quotidien : Fatigue, irritabilité, manque d'attention et/ou de concentration, accentuation des problématiques physiques....

Plusieurs facteurs peuvent en être à l'origine :

- Environnement bruyant, mauvaise literie, excès d'écrans....
- Psychologiques => contrariétés, anxiété, stress...
- Physiologiques => alimentation trop riche et sucré, excitants...

La Sophrologie est une aide précieuse pour retrouver un rythme de sommeil équilibré !

Je l'ai constaté par mon expérience personnelle ;-)

Alors comment ?

Avec les techniques de relaxation, de respiration et des visualisations qui vont permettre de relâcher le corps et le mental en apportant le calme nécessaire afin de passer une nuit sereine et réparatrice en sommeil de qualité.

Je suis là pour vous accompagner et je vous propose de vous accueillir avec bienveillance et sans jugement afin de comprendre ensemble le pourquoi de vos nuits difficiles.

Un protocole et un suivi personnalisé vous sera présenté afin de vous assurer des meilleures nuits.

À bientôt



Mercedes Alba
Sophrologue Relationnelle
sophrologieavignon.com