

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Dormir en toute sérénité

- ❖ **Porteur** : M2P
- ❖ **Thématique** : Sommeil
- ❖ **Objectif principal** : Gestion du Stress pour un sommeil de qualité.
- ❖ **Contenu de l'action** : 8 séances sur la gestion du stress par la sophrologie : relaxation, respirations, visualisations positives, prise de conscience de son corps animé par une sophrologue et 2 séances autour de l'agenda du sommeil (présentation/restitution) animées par une psychologue.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10 à 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Armagnac, Ténarèze, Coteaux d'Arrats Gimone , Gascogne Toulousaine.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Eauze, Condom, Gimont, L'Isle-Jourdain.
- ❖ **Calendrier** : 2022
- ❖ **Inscription** : Mme PONCELET : poncelet.alix@expertises-sociales-mps.fr