

# Cultiver son sommeil

## Atelier Phyto-Sophro



**Samedi 8 décembre**

9h30-12h30

**A l'Argonaute :**

12 rue adjudant chef Redien, Avray

*Vous avez des difficultés à vous s'endormir ? À dormir ? À maintenir le sommeil après 5 h du matin alors que le réveil devrait sonner à 7 heures...*

En alliant les deux pratiques que sont la **Phytothérapie** et la **Sophrologie**, nous vous proposons une matinée pour envisager des solutions naturelles et concrètes pour mieux dormir.

Notre **approche globale** associe les bienfaits de l'alimentation et des plantes à ceux d'exercices de relaxation et visualisation spécifiques.

Apprendre à augmenter votre taux de mélatonine (hormone du sommeil) par l'utilisation des plantes et l'alimentation, ainsi qu'apprendre à diminuer vos tensions physiques et évacuer les pensées parasites vous aidera à retrouver un sommeil récupérateur.

L'hiver est un temps de régénération pour la Nature et pour nous même notamment en retrouvant un sommeil de qualité.

*Pour garder la qualité des échanges le groupe est limité à 12 personnes.*

*Plus de renseignements et inscription auprès des intervenants :*



contact@aloha-sophro.fr



07 69 23 18 51



aloha-sophro.fr

*Pierre Grellard*

Sophrologue



*Marie Delenclos*

Phytologue - Naturopathe

accueil@cultiverlasante.bzh

07 83 61 90 69

www.cultiverlasante.bzh

