



Vous connaissez le sommeil ?
Enfin, peut être plutôt les difficultés du sommeil ???

Café - Sommeil
Animé Olivier Hibon
Psychopraticien expert Stress

Dormir, c'est s'abandonner...

Si vous venez ici, c'est que tout ce que vous avez essayé n'est pas concluant...

On vous conseillera toujours : une fois au lit, laissez vos problèmes domestiques et professionnels à la porte... et c'est là que ça commence à se corser, personne ne vous enseigne comment faire !

Je vous propose de découvrir comment faire pour apaiser vos agacements, énervements, craintes et peurs, votre vigilance pour pouvoir enfin vous abandonner dans les bras de Morphée.

Les bons conseils habituels sont intéressants, mais souvent loin d'être suffisants et fonctionnent bien pour... les bons dormeurs :

Les besoins de dormir sont différents d'une personne à une autre ...!

Comment connaître son propre rythme de sommeil et son heure d'endormissement ?

Une ambiance propice au sommeil, aérée, confortable, température entre 16° et 18°.

Dormir fenêtre ouverte ? vous-même bien au chaud. Assombrissez la pièce et isolez-la autant que possible du bruit.

Éviter les dîners trop riches, trop copieux ou arrosés. Évitez les excitants, café, films, sports etc....

Les troubles du sommeil peuvent être dus à une vie trop sédentaire et confinée. Un peu de marche, de vélo ou de natation auront une incidence bénéfique sur la qualité de votre sommeil.

Certaines plantes comme le houblon, la valériane, le tilleul ou la passiflore peuvent également aider pour une bonne nuit.

Le Jeudi 20 Mars 2013 à 18h30

au Café : à la cloche, 4 rue de la Charité, Lyon 2e