

D'AUTRES STAGES VOUS SONT PROPOSÉS SUR LES THÈMES SUIVANTS :

- ➔ Vaincre le stress
- ➔ Améliorer la performance sportive
- ➔ Retrouver sa confiance en soi

Pour un travail plus personnel, je vous accompagne en consultation individuelle sur rendez-vous.

### infos pratiques

- ➔ Pour réserver votre place, envoyez un mail à : [maryline@grava-hypno.fr](mailto:maryline@grava-hypno.fr)
- ➔ Votre réservation sera définitive à réception d'un chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre de Maryline GRAVA adressé au cabinet. Vous pouvez régler le solde en plusieurs échéances. La totalité du règlement doit être effectué, au plus tard, avant le début du stage.
- ➔ Pour votre confort durant la séance d'hypnose, il est préférable de venir muni d'un tapis de sol.

#### Cabinet d'Hypnose Maryline GRAVA

Le Florence - 1 Chemin Saint-Roch  
Bâtiment C - Entrée C5  
01960 Péronnas

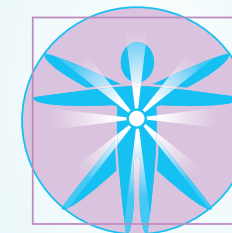
06 30 45 33 81 - [grava-hypno.fr](http://grava-hypno.fr)  
[maryline@grava-hypno.fr](mailto:maryline@grava-hypno.fr)

Diplômée de l'Ecole Centrale d'Hypnose de Paris



maryline grava  
HYPNOPRATICIENNE

## SE RÉCONCILIER AVEC LE SOMMEIL



maryline grava  
HYPNOPRATICIENNE

## SE RECONCILIER AVEC LE SOMMEIL

Cet atelier vous apprendra à :

- ➔ Gérer votre cycle du sommeil
- ➔ Vaincre les troubles du sommeil durablement

Vous bénéficierez aussi d'une séance d'hypnose destinée à :

- ➔ faciliter votre endormissement
- ➔ améliorer la qualité de vos nuits

# SE RÉCONCILIER AVEC LE SOMMEIL

stage de  
**5 h**

**120 €**  
par personne

Nous aimons tous nous réveiller en pleine forme après une bonne nuit de sommeil.

Hélas, en France, 20 à 30% de la population est touchée par des troubles du sommeil et, avec les années, ce chiffre va grandissant.

C'est à ces personnes que ce stage s'adresse. Il a été conçu pour apporter des outils concrets au plus grand nombre et leur permettre de renouer avec un sommeil réparateur.

## OBJECTIFS

- Gagner un sommeil réparateur et de qualité
- Dormir mieux
- Vaincre l'insomnie
- Vaincre les troubles du sommeil de manière générale

## PROGRAMME

### → Optimiser votre cycle biologique

Le sommeil est une partition qui se joue chaque nuit. Nous sommes des êtres humains et notre rythme biologique s'est calé sur notre environnement afin de permettre notre survie.

Vous comprendrez le fonctionnement du rythme veille/sommeil et **disposerez d'outils concrets** qui vous permettront, une fois mis en application, de **favoriser votre endormissement et la qualité de votre sommeil.**

### → Découvrir votre cycle du sommeil

Chaque individu dispose de sa propre horloge interne sur laquelle va se caler son propre cycle du sommeil. Vous découvrirez comment s'organise une nuit de sommeil et **apprendrez, par un moyen simple et pratique, à trouver votre propre rythme du sommeil.**

Vous saurez ainsi à quel moment il est préférable pour vous d'aller vous coucher afin de favoriser un endormissement facile, d'obtenir une plus grande quantité et une meilleure qualité de votre sommeil.

Vous saurez aussi à quelle heure vous devrez mettre votre réveil afin de disposer de toute votre énergie pour la journée qui s'annonce à vous.

### → Apprendre à gérer votre stress

Les troubles du sommeil sont souvent liés à des difficultés à contrôler notre niveau de stress.

**Vous vous approprierez une méthode qui vous aidera à réduire facilement votre niveau de stress** et augmentera la qualité de votre sommeil.

### → Séance d'hypnose

Vous bénéficierez d'une séance d'hypnose qui vous **réconciliera** avec le sommeil.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

## SE RÉCONCILIER AVEC LE SOMMEIL

Date du Stage : .....

Nom : ..... Prénom : ..... Age : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél : ..... Email : .....

*Votre réservation sera définitive à réception d'un chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre de Maryline GRAVA adressé au cabinet. Vous pouvez régler le solde en plusieurs échéances. La totalité du règlement doit être effectuée, au plus tard, avant le début du stage.*