

PROGRAMME FORMATION TROUBLES DU SOMMEIL

2 journées consécutives pour une "Formation complète" avec un certificat de formation, accessible à tout le monde -aucun pré requis-, qui aborde l'équilibre neurophysiologique relativement aux troubles du sommeil ainsi que l'accompagnement
 - une formation, avec des cas pratiques, qui s'adresse tant :
 > aux professionnels thérapeutes pour mieux appréhender l'accompagnement avec leurs clients ...
 > aux non professionnels pour apprendre mieux à gérer la qualité de leur sommeil.

Chapitre I - Comprendre les bases neurobiologiques du sommeil

- A) Fonctions du sommeil - typologies du dormeur (quel dormeur je suis ?), les diathèses...
 Hormonologie et sommeil - Durée moyenne du sommeil
 Fonction du rêve
- B) Repérer en amont les indicateurs d'un mauvais sommeil
 Notions en lien avec les troubles du sommeil -c'est quoi exactement une mauvaise qualité de sommeil ?-
 Causes diverses d'une mauvaise qualité du sommeil (comportementales, troubles/carences alimentaires, pathologiques, toxiques, etc.)
 Les conséquences du trouble du sommeil chronique sur la santé
- > chez l'enfant : Le sommeil des enfants
 > chez l'adulte : Le sommeil des adultes
 > chez la personne du 3ème et 4ème âge : Le sommeil du 3ème et 4ème âge

Chapitre II - Améliorer les troubles du sommeil

Comment mieux dormir ? Conseils en fonction de l'origine du déséquilibre du trouble du sommeil (exemple : troubles du sommeil liés au travail de nuit)

L'accompagnement avec :

- les plantes en fonction des difficultés rencontrées -Phytothérapie, aromathérapie, gémmothérapie, etc. ... (fonction du "terrain" rencontré)
- les autres types d'accompagnement
 - > l'alimentation
 - > les techniques corporelles
 - > l'hygiène mentale
- **CAS PRATIQUES** avec les plantes (2ème journée)

TROUBLES DU SOMMEIL

	1er jour	2ème jour	Horaires	Pause déjeuner	Lieu
Session 1	18/02/17	29/04/17	9 h à 18 h	12h30 - 13h30	Aix en Provence
Session 2	27/05/17	28/05/17	9 h à 18 h	12h30 - 13h30	Aix en Provence
Session 3	16/09/17	17/09/17	9 h à 18 h	12h30 - 13h30	Aix en Provence
Session 4	28/10/17	29/10/17	9 h à 18 h	12h30 - 13h30	Gardanne
	Encore de la place pour s'inscrire		Coût de la formation sur 2 jours : 226,00 € net de TVA (au lieu de 266,00 €) pour une réservation jusqu'au 20.10.17		