



MASTERCLASS

**ACCOMPAGNER LES
TROUBLES DU
SOMMEIL**

LE PROGRAMME

ACCOMPAGNER LES TROUBLES DU
SOMMEIL



LE PROGRAMME

OBJECTIFS

- Comprendre les concepts de physiologie du sommeil et de terrain spécifique à la Permathérapie
- Intégrer l'approche de la Permathérapie dans sa réflexion de soin
- Appréhender les concepts d'Accordage et de Design Personnel dans les problématiques de sommeil
- Savoir analyser et comprendre les situations pathologiques et contextuelles de la personne.
- Choisir les traitements adaptés à la personnes aussi bien les plantes, techniques manuelles gestuelles, instrumentales que les conseils d'hygiène de vie.

DURÉE

La masterclass dure environ 8 heures.

Vous conservez l'accès à la plateforme et à son contenu aussi longtemps que vous le souhaitez.

ACCOMPAGNER LES TROUBLES DU
SOMMEIL



LE PROGRAMME

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- La Masterclass - Accompagner les troubles du sommeil est une formation en ligne, accessible 7j/7, 24h/24 et sans limite de temps.
- les chapitres sont organisés en courtes vidéos pour vous permettre d'y revenir simplement et de retrouver le contenu que vous souhaitez simplement.
- Formateur depuis de 15 ans, je prends le temps de vous expliquer chaque concept et chacun des outils proposés en suivant une méthodologie éprouvée.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est demandé, si ce n'est l'envie d'agir pour la santé et notre environnement.

Cette formation est accessible aux professionnels de santé médicaux, paramédicaux, aux professionnels de santé non conventionnels ainsi qu'aux personnes n'ayant aucune formation préalable.



LE PROGRAMME

- Rôles du sommeil
 - Sommeil et repos
 - Les fonctions du sommeil

- Les Systèmes du sommeil
 - La physiologie du sommeil
 - Durée du Sommeil
 - L'endormissement

- Les Systèmes corporels
 - Qu'est-ce qu'un Système ?
 - Les Systèmes Fondamentaux et le sommeil
 - Les Systèmes de Soutien et Connexes

- Le sommeil en fonction du Terrain
 - Qu'est-ce que le Terrain ?
 - Sommeil et accordage
 - A l'origine du désaccordage du sommeil
 - Expression du désaccordage

- Le Design Personnel autour du sommeil
 - Au quotidien, les outils de l'Alimentation
 - La subtile puissance, les Plantes
 - Mettre en mouvement, les Techniques Manuelles et Gestuelles
 - Agir en profondeur, les Techniques Instrumentales