

COMMUNIQUE DE PRESSE

LA SOPHROLOGIE, UNE AIDE POUR RETROUVER UN MEILLEUR SOMMEIL

Le Centre d'Etudes et d'Applications de la Sophrologie participe à

*La 11^{ème} Journée du Sommeil**

Le vendredi 18 mars 2011

A l'occasion de la 11^{ème} *Journée du Sommeil* organisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance** (INSV), le Centre d'Etudes et d'Applications de la Sophrologie (CEAS), dirigé par le Docteur Luc Audouin, partenaire de l'INSV sur cet évènement, organise dans toute la France :

**journée « portes ouvertes » le 18 mars 2011
de 17H00 à 20H00**

dans les cabinets de sophrologie agréés « sophrologues-sommeil » par le CEAS.**

Laura Tricot
centre paramédical
5, place du bon pasteur
44000 Nantes
tél. : 06.13.45.68.09.

Fort du succès remporté au sein de la profession et souhaitant répondre à la demande croissante de la population, le CEAS propose pour la 2^{ème} année consécutive, de faire découvrir gracieusement au plus large public les principales techniques sophrologiques utilisées pour aider les personnes à mieux gérer le rythme veille/sommeil et se réapproprier un meilleur sommeil.

Synthèse des différents courants qui cherchent à réconcilier **le corps et le mental**, la sophrologie s'appuie sur des exercices de relaxation dynamique, de respirations et des visualisations mentales. Pratiqués de manière régulière dans la durée, ils permettent à la personne de se connecter à ses propres besoins, son propre fonctionnement pour une nouvelle compréhension de soi et réinstaller un conditionnement positif.

Le CEAS participera au « village sommeil » organisé par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance le 18 mars à Paris : une occasion supplémentaire de découvrir l'aide que peut constituer la sophrologie dans la bonne gestion de son sommeil.

* Pour en savoir plus sur la *Journée du Sommeil* : www.journeedusommeil.org

** La liste des professionnels agréés « sophrologues-sommeil » par le CEAS peut être consultée sur le site du CEAS : <http://www.sophrologie-ceas.org>