

**STAGE SOMMEIL :**  
**PLUS BELLE LA NUIT...**  
**Découvrez le Sounder Sleep System™**

**Le Sounder Sleep System™**, développé aux Etats-Unis par le praticien Feldenkrais Michael Krugman, vous donne des clefs pour venir à bout de vos problèmes d'insomnie.

Ce système s'appuie sur les recherches les plus récentes dans le domaine du sommeil, mettant en évidence la nécessité de réduire les excitations excessives pour favoriser le sommeil. Ce stage vous permettra d'expérimenter les Mini-mouvements qui en sont le cœur, à la croisée entre méthode Feldenkrais™ et méditation, en lien avec la respiration naturelle – des micro-mouvements simples et efficaces permettant d'accéder à un état de moindre excitation.

Les séquences de pratique alterneront avec des mini-conférences présentant de façon simple les bases théoriques du Sounder Sleep System et le fonctionnement du cerveau dans les différentes phases d'éveil et de sommeil.

**Blandine Wong** : praticienne Feldenkrais, elle s'est formée au Sounder Sleep System et a traduit le livre de Michael Krugman, paru récemment en français sous le titre « 1 2 3 SOMMEIL ».

Extraits du livre et Mini-mouvements à découvrir sur : <https://kikekoidonou.com/feldenkrais/123-sommeil-detail>

**Détails pratiques**

Date : Lundi 6 février 2023 de 10h à 18h (pause-déjeuner 1h)

Prévoir : une tenue chaude, confortable, des chaussettes et une couverture, ainsi que votre repas de midi (commerces à proximité)

Lieu : Espace Aurore à Aix-les-Bains, 31bis rue Jacotot (se garer à l'extérieur et remonter l'allée à pied)

Tarif : 75 €

Renseignements – inscriptions :

Blandine WONG – 04 79 63 65 75 – [b.wong@sensactions.fr](mailto:b.wong@sensactions.fr)

[www.sensactions.fr](http://www.sensactions.fr)