



Agnès MERER

Coach & Sophrologue

WWW.COACHMERER.COM

CONFÉRENCE

RÉAPPRENDRE LE SOMMEIL AUX ADOLESCENTS

La santé et le bien-être des adolescents passent en partie par **la qualité de leur sommeil**, ils doivent donc avoir des nuits reposantes et récupératrices.

Conférence destinée aux adolescents et à leurs parents, parce que c'est ENSEMBLE que vous trouverez **des solutions** pour réapprendre à vos adolescents à bien dormir.

Durant cette visio-conférence, nous verrons :

- *Le fonctionnement du cerveau et pourquoi le sommeil est indispensable,*
- *Pourquoi certaines habitudes empêchent de trouver un sommeil réparateur,*
- *En quoi l'adolescence est une phase de transition,*
- *Quels sont les perturbateurs et les stimulateurs du sommeil,*
- *Des outils pour apprendre à mieux dormir.*

DATE

À définir

À réserver - 100 places max.

DURÉE

1h00 de Conférence

+ Questions/réponses

VISIO-CONFÉRENCE

Logiciel ZOOM (gratuit)

+ Chat pour les commentaires

COACH & SOPHROLOGUE CERTIFIÉE

Spécialisée dans les troubles du sommeil et de l'attention



Séances individuelles pour les Adolescents

J'accompagne les Adolescents, en séance de Sophrologie et/ou Coaching, pour décrypter leur sommeil et mettre toutes les chances de leur côté pour les nombreux changements qu'ils vont découvrir durant cette période.

Pour tout renseignements, merci de me contacter :

Tél : 06.19.97.30.68

Mail : coachmerer@gmail.com

  / agnes-merer