

J'améliore mon sommeil et ma mémoire

Animé par :

Madame Marie-Annick REGOND,
sophrologue Caycédiennne

**14 séances sur le fonctionnement du sommeil et de
la mémoire intégrant le dispositif ICOPE**

Cet atelier de sophrologie vous permettra de mieux
connaître votre sommeil et votre mémoire afin de les
améliorer en pratiquant également des exercices.

SANTÉ

ANIMATION



DATE

18

Mars
2025

10h00

LIEU

Albas

RDC Mairie
10 Rue de la Malpetto



INFOS

Atelier gratuit
Sur inscription :
06 85 23 67 96

Proposé par
Marie-Annick REGOND

Le programme

Séances les mardis 10h00 – 12h00

Pour le sommeil :

04/03/2025 : Mieux se connaître pour mieux dormir

11/03/2025 : Gestion du stress pour mieux dormir

18/03/2025 : Esprit serein pour mieux dormir

25/03/2025 : Une affectivité sereine pour mieux dormir

01/04/2025 : Recommandations posturales pour mieux dormir et bilan

08/04/2025 : Présentation dispositif ICOPE, installation de l'application et step 1

Pour la mémoire:

29/04/2025 : Présentation de l'atelier, lien entre sommeil et mémoire et les différents types de mémoires

06/05/2025 : Gérer son stress pour mieux mémoriser

13/05/2025 : Développer son attention et sa concentration

20/05/2025 : Mémoire et passé positif

27/05/2025 : Association d'idées pour mieux mémoriser

03/06/2025 : Mémorisation de documents ludiques

10/06/2025 : Mémorisation de documents plus difficiles

17/06/2025 : Bilan de l'atelier mémoire : de quoi est-ce que je me souviens ? (forme de quizz)

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.