



« Dormir comme une marmotte : Découvrez le Sounder Sleep System™ »

par **Simone Roloff**

Vendredi 24 et Samedi 25 janvier 2020 à Les Angles (Avignon) pour tout public

Le Sounder Sleep System™ s'appuie sur le fait que beaucoup de troubles du sommeil sont causés par la surexcitation liée à nos styles de vie stressants. A la croisée entre la Méthode Feldenkrais™ et la méditation, cette pratique fait appel à la respiration naturelle sur laquelle viennent se synchroniser de petits mouvements répétitifs, en particulier des doigts et des yeux - des micro-mouvements simples et efficaces permettant d'accéder à un état de moindre excitation. Car s'endormir est un processus au cours duquel l'équilibre global d'excitation et d'inhibition dans le cerveau (appelé "excitabilité corticale") est fortement modifié en faveur de l'inhibition. L'apprentissage des mouvements est simple et facile à intégrer dans la vie quotidienne avec quelques minutes d'exercice par jour. Évidemment, ce n'est pas comme une pilule à prendre, une participation active est nécessaire, il faut s'y consacrer.

Simone Roloff Assistante formatrice Feldenkrais expérimentée, formée au Sounder Sleep System en 2007 par Michael Krugman. Avant de commencer ma formation Feldenkrais à Paris avec Myriam Pfeffer et Paul Newton (2004 - 2007) j'étais mime et agronome. Depuis 15 ans, j'organise des cours hebdomadaires et des ateliers mensuels pour le grand public à Paris. Nommée Assistant Trainer en 2016, je travaille dans les formations à la Méthode Feldenkrais en France entre autre avec Christine Barrat, Richard Corbeil et Ilan Jacobson et en Italie avec Eilat Almagor. Je donne aussi des postformations pour les praticiens autour de thèmes divers...comment devenir un meilleur enseignant de cours de groupe (PCM) et des séances individuelles (IF), l'équilibre... Parallèlement, je continue de danser le Bharata Natyam pour mon plaisir.

Pour en savoir plus : le livre de Michael Krugman, paru sous le titre « 123 Sommeil » aux éditions Kikekoidonou
<https://www.kikekoidonou.com/component/content/category/78-kikekoidonou>

Horaires :

Vendredi 24 janvier 16h-18h30

Samedi 25 janvier : 10h-16h30 (Pause déjeuner 12h30-14h)

Lieu de la post formation : Chez Christine Barrat, 9 rue de La Bruyère 30133 LES ANGLES – Proche Avignon

Informations pratiques : Le groupe est limité à 15 personnes, inscrivez-vous au plus tôt.

Bulletin d'inscription :

Je m'inscris au stage « Dormir comme une marmotte - Découvrez le Sounder Sleep System™ »

O Je participe au stage au tarif de 105 euros, Vendredi 24 et Samedi 25 Janvier 2020 et je joins pour les frais pédagogiques un chèque d'arrhes de 50 euros à l'ordre de IFELD (encaissé 10 janvier 2020) et un chèque de solde de 55 euros pour le solde.

O je demande une Prise en charge formation continue : tarif 135 euros (*Demandez-nous un devis largement à l'avance, renseignez-vous pour les dossiers à fournir et sur votre droit à la formation auprès de votre OPCA, AFDAS, Uniformalion, FIFPL...*) *A l'issue de cette formation vous sera délivré un certificat de fin de stage et une facture, selon les cas, nous facturons directement ou vous vous faites rembourser.*

Prénom Nom :

Adresse postale :

Tel fixe/mobile: Email :@.....

Public : avec vous déjà pratiqué la méthode Feldenkrais ? :

Praticien : Formation Feldenkrais, année, lieu :

Si besoin d'une facture au nom d'une association inscrivez les coordonnées complètes au dos de ce bulletin.

Envoyez le tout à l'adresse :

IFELD Administration - Christine Barrat

9 rue de La Bruyère

30133 Les Angles FRANCE

Confirmez votre inscription par email, pour un enregistrement plus facile et rapide : contact@ifeld.fr Si vous souhaitez nous joindre : 06 71 61 10 29