FormaThera
Formations en Hypnose à Liège

Nutrithérapie Liège

ATELIER SOMMEIL

Les fonctions du sommeil

Récupération physique - Facilitation d'apprentissage - Mémorisation.

Avez-vous un bon sommeil ?

Si vous vous endormez vite, … peut-être
Si vous vous réveillez en pleine forme, plein d'énergie, certainement !

5 clefs pour un excellent sommeil !

I) Alimentation

Notre alimentation influe sur la production de neurotransmetteurs contribuant à nous motiver, nous relaxer, nous endormir, …
=> Pour un bon équilibre mental, un sommeil récupérateur,
=> A chaque moment de la journée ses aliments !

Déjeuner

!!! Après une période de jeune durant la nuit, normalement, vous avez faim !
Si ce n'est pas le cas, c'est que le **souper est beaucoup trop tardif**.
Ex pain au levain bio, jambon, poulet, œufs, noix, noisettes, amandes, gruau d'avoine & lait végétal => viande, céréales non industrielles, …
!!!! ~~SUCRE & SAVEURS SUCREES~~ le matin– ~~CAFE A JEUN~~ – ~~JUS DE FRUITS~~ => FRUITS

Diner

Viande, poulet roti, poisson, …. féculents, légumes, … Attention aux sandwichs => coups de pompe garanti !

Collation

Petit plaisir sucré => favorise la sécrétion de sérotonine puis de mélatonine (hormone du sommeil, régulation des rythmes chrono-biologiques).

Souper, maximum à 19h00 !

Légumes cuits, riz complets, pates aux légumes, rizotto, potage, tartine pâté végétal, lentilles, ….
~~VIANDE VIN BIERE,~~ …..

Marie-Pierre Preud'homme, formatrice, hypnothérapeute, nutrithérapeute
0478/997157 – www.formathera.be – www.hypnose-liege.com – www.yoga-esneux.be

II) <u>Exercice physique : cardio & quotidien</u> !

Exercices d'endurance, matin & après midi, ~~avant le coucher~~ ! Minimum 30'/3 X semaine.
Les effets :

- Diminution de la durée d'endormissement
- Augmentation de la durée du sommeil
- Augmentation du sommeil profond
- Diminution du nombre de réveils nocturnes

III) <u>Chambre !</u>

- Obscurité totale
- Silence
- Pas de wifi ni transfo
- Literie de qualité

IV) <u>Ordinateurs, tablettes</u>, …

- ⇨ Maximum jusqu'à 21h00
- ⇨ Téléchargement de filtre lumière bleue

V) <u>Auto-hypnose pour s'endormir</u>

1) **3 expirations profondes** : évacuer : tensions, préoccupations, parasites.

2) **Focalisation sur le souffle**, en pratiquant une respiration alternée => changer de narine pour expirer. Compte à rebours à partir de 21.

3) **Focalisation sur la respiration.**
Déplacer la conscience dans le corps de bas en haut.
4 expirations en se concentrant sur chaque zone du corps, en effectuant un compte à rebours au départ d'une expiration.
Les zones : pieds, cheville aux genoux, cuisse, bassin, abdomen et lombaire, zone costale & dos, haut de la poitrine et du dos, bras des épaules aux doigts – boite crânienne.

4) Amener la respiration dans « tout le corps », «observer» le corps respirer.

5) Se concentrer sur un souvenir agréable de vacances, loisir, …
Aspects visuels, auditifs, kinestésique, olfactifs, …

AUTRES RESSOURCES, …
- Appareil inducteur de sommeil,
- Séance d'hypnose sur le lâcher prise, disponible pour les fans de la page hypnose-liege Esneux
- Séance hypnose sommeil : www.hypnose-liege.com