



Descriptif de la formation 2024

Retrouver un sommeil apaisé

Le sommeil participe pleinement à notre bien-être. Il est indispensable à notre équilibre physique et psychique. Les conséquences du manque de sommeil sur notre santé sont nombreuses et démontrées. De l'apprentissage à la mémorisation en passant par la capacité de concentration et l'efficacité du système immunitaire, le sommeil est impliqué à tous les niveaux dans notre bien-être.

Objectifs

Améliorer la qualité de son sommeil par des solutions naturelles en apprenant à se passer de la chimie et de ses effets secondaires.

Public concerné

Toute personne désireuse de retrouver un sommeil réparateur lui permettant de se sentir bien dans la journée.

Nombre de participants

Minimum : 16 personnes – maximum : 20 personnes

Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement correspondant).

Programme de la formation

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi pour une présentation de la formation suivie d'un apéritif de bienvenue.

Du lundi matin au vendredi après-midi inclus, le planning est consacré aux interventions du médecin, de la pharmacienne herboriste et de l'éducateur sportif apnéiste.

La pédagogie interactive et l'appropriation de différentes techniques, permettront aux participants de retrouver une meilleure qualité de sommeil à l'issue de la formation.

Date et lieu

Du dimanche 9 au samedi 15 juin 2024

Au village Club Miléade de
Roquebrune-sur-Argens (dans le Var)
Boulevard Kennedy
83520 Roquebrune-sur-Argens
Tél. 04 94 19 78 00
roquebrunesurargens@mileade.com

Pour toute information complémentaire sur l'hôtel, (photos, descriptif, localisation, infrastructure, etc), rendez-vous sur www.mileade.com

Durée de la formation

5 jours, 6 nuits : du dimanche à 17h au samedi suivant après le petit déjeuner (10h).





Photos © Miléade, NPS D. Cavilhès, C. Arnal, E. Follet, studio Aryann.

Transports

Pour ceux qui choisiraient de venir en train, le transfert depuis la gare de Saint-Raphaël-Valescure jusqu'au Village Club Miléade de Roquebrune-sur-Argens peut s'effectuer en taxi à votre charge. Il pourra être organisé par l'hôtel. Une ligne de bus existe également pour rejoindre Roquebrune sur Argens (Agglobus Cavem, tél : 04 94 44 52 70, contact@agglobus-cavem.com).
Il vous appartiendra de contacter directement la compagnie de bus ou l'hôtel pour organiser votre transfert.

Contenu et organisation de la formation

Le médecin

À travers des séances théoriques, des ateliers pratiques et des échanges, le médecin vous proposera une présentation :

- de la physiologie du sommeil,
- des diverses perturbations de la qualité ou de la quantité du sommeil
- des différentes solutions pour améliorer vos troubles.

La pharmacienne herboriste

Les Français ont longtemps fait confiance aux somnifères pour retrouver le sommeil. Aujourd'hui, leurs effets secondaires (dépendance, somnolence...) sont connus. Les plantes aux vertus sédatives et relaxantes sont nombreuses et ont l'avantage de favoriser le sommeil sans problème d'accoutumance.

La pharmacienne diplômée d'aromathérapie, de phytothérapie et plantes médicinales de la Faculté de Pharmacie de Montpellier apportera son expertise et sa connaissance des plantes pour lutter contre les troubles du sommeil et vous aider à retrouver des nuits paisibles

L'éducateur sportif spécialiste d'apnée

L'apnée est une discipline particulièrement propice au bien-être, au relâchement, à la relaxation et à la détente. Elle oblige à réapprendre à respirer, à se concentrer sur soi et sur son ressenti, à lâcher prise.

L'appropriation de cette technique permet un relâchement aboutissant à une sensation de bien-être physique et mental favorable au sommeil.

L'éducateur sportif vous guidera, en piscine ou au sec pour ceux qui le souhaitent, afin de tirer le meilleur parti de cette pratique pour améliorer la qualité de vos nuits.

Équipement nécessaire

- des tenues confortables,
- un maillot de bain et une serviette de bain (non fournie par l'hôtel)
- un masque / tuba ou des lunettes de piscine et pince-nez si vous en avez.

Allocation prévention

Une allocation prévention de **350 €** peut être accordée pour les adhérents des mutuelles partenaires (**Harmonie Mutuelle** pour les adhérents des offres affinitaires secteurs publics, **MGAS, MMJ, MCF, AMOSPAN**) et d'**Esprit Retraite**, sous réserve des dispositions statutaires et réglementaires de chaque organisme.

À réception du bulletin d'inscription (sur lequel doit figurer votre numéro d'adhérent), Esprit Retraite se charge d'obtenir l'accord de la mutuelle concernée.

Le montant de l'allocation prévention est versé directement à Esprit Retraite et vient donc en déduction du prix total de la formation.

* L'allocation prévention pour les adhérents d'Esprit Retraite sera attribuée sous réserve des dispositions du règlement mutualiste et du budget annuel alloué par le Conseil d'administration.

Coût

Pour les participants

980 € ou **630 €** (980 € - 350 €) si vous pouvez prétendre à l'allocation prévention de la part de votre mutuelle. Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner,
 - les interventions des professionnels,
 - accès libre à l'espace sauna et à la salle de fitness.
- Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 96 €.

Pour les accompagnants

685 € pour les personnes qui viennent avec les participants sans prendre part à la formation.

Ce tarif comprend l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner, l'accès libre à l'espace sauna et à la salle de fitness.

Merci de vous reporter au verso du bulletin d'inscription pour connaître les modalités de règlement.

Prise en charge de l'employeur

Pour connaître les possibilités de prise en charge, merci de prendre contact avec votre service du personnel ou votre service formation. Un modèle de convention est disponible sur notre site internet : www.espritretraite.fr

