

# **VAINCRE LES TROUBLES DU SOMMEIL AVEC L'HYPNOSE ET L'AUTO HYPNOSE**

Selon un article publié dans SANTELOG en avril 2014 ([www.santelog.com](http://www.santelog.com) – la communauté des professionnels de santé), un sommeil non-réparateur entraîne des risques de fibromyalgie et dans un autre article, il favoriserait les gènes de la dépression.

En effet, la qualité du sommeil est étroitement liée à un bon équilibre physiologique et psychique. Commandé automatiquement par l'hypothalamus, (petite glande située à l'intérieur du cerveau), le sommeil comporte des cycles de 90 minutes, eux-mêmes répartis en 4 stades : endormissement, sommeil léger, profond, paradoxal.

Quand le sommeil n'est pas perturbé, le cerveau se sert de ce laps de temps pour activer nos fonctions réparatrices.

Les Français dorment en moyenne 1/3 de leur vie ! Il s'agit là d'une moyenne car force est de constater que nous n'avons pas tous les mêmes besoins en terme de sommeil : durée, horaires, périodes.... C'est la raison pour laquelle il est primordial de déterminer et de tenir compte de ses propres cycles pour pouvoir en profiter pleinement.

## **UN PROGRAMME DE STAGE DE L'ÉCOLE CENTRALE D'HYPNOSE**

- Gagner un sommeil réparateur et de qualité
- Dormir moins, Dormir mieux
- Vaincre l'insomnie
- Vaincre les troubles du sommeil de manière générale

©<http://www.ecole-centrale-hypnose.fr/troubles-du-sommeil>