

A.D.C. L'Atelier des Changements  
Hypnose à Saintes  
Sylviane Moiroux  
06 29 59 55 11

## **Retrouver un sommeil réparateur avec l'hypnose**

**Le sommeil** participe activement au bon fonctionnement de notre organisme. Il est l'une des principales conditions au bien-être personnel. La quantité de sommeil variant d'une personne à l'autre, on va donc s'attacher à la qualité.

Quelle est la nature des troubles : difficulté à trouver le sommeil ? Cauchemars ? Réveils fréquents accompagnés de pensées parasites qui empêchent de se rendormir ? Etc... ; Les conséquences d'une mauvaise nuit, de manière habituelle, peuvent être l'épuisement, l'irritabilité, les pertes de mémoire, de concentration, une baisse des performances intellectuelles, ... voire un état plus ou moins dépressif.

**L'hypnose** a démontré toute son efficacité face aux troubles du sommeil.

**Les techniques d'hypnose** favorisent le lâcher-prise, l'apaisement, la sécurité, l'arrêt des pensées et vous permettent de retrouver le chemin d'un sommeil régulier et réparateur.