

FORMATION SOMMEIL

PRÉVENTION
SANTÉ
ET ACTIVITÉ
PHYSIQUE

Cette formation vous intéresse ?

Contactez
Julien Monier
06 24 59 43 60
monier@azur
sportsanté.fr

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre la notion de sommeil
- Identifier des outils et leviers d'amélioration du sommeil
- Comprendre la notion de relaxation
- Identifier des outils et leviers permettant la relaxation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthodes collaboratives et participatives
- Utilisation d'outils numériques
- Mises en situation ludiques
- Méthodes adaptatives et personnalisées

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap moteur et/ou ayant la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé. Notre référente handicap est à votre disposition pour répondre à vos questions : biard@azursportsante.fr