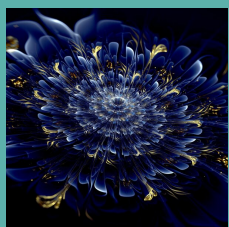


Le Sounder Sleep System, processus de sommeil profond, a été développé par Michael Krugman, praticien Feldenkraïs, pendant plusieurs décennies. Aux enseignements classiques de la méthode Feldenkraïs, cette approche incorpore des techniques de respiration naturelle et de Yoga ainsi que certains aspects de méditations traditionnelles.



### **Franck Armand**

Scientifique de formation, il s'est parallèlement investi dans différentes disciplines artistiques telles que la danse, le chant, le travail de la terre. Son périple professionnel l'a conduit au Japon où, pendant plusieurs années, il s'est plongé dans les arts traditionnels, l'Aïkido et la méditation Zen. Chercheur scientifique et pédagogue, c'est sur la pluridisciplinarité de son expérience qu'il a développé sa pratique de la méthode Feldenkrais. Praticien diplômé, il enseigne à Paris et en province.



425 Chemin de Coplet  
26190 Saint Jean en Royans

06 83 47 25 16

# METHODE FELDENKRAÏS ET SOMMEIL PROFOND



Des techniques simples et efficaces,  
pour respirer librement,  
dormir mieux,  
et améliorer votre qualité de vie





## Saison 2022 - 23

Les sessions se dérouleront à St Jean en Royans :

Dates : Un samedi matin par mois

- **samedi 8 octobre**
- **samedi 26 novembre**
- **samedi 3 décembre**
- **samedi 7 janvier**
- **samedi 4 mars**
- **samedi 13 mai**

Lieu : salle bleue de l'école primaire, rue pasteur, 26190 Saint Jean en Royans

Horaire : 9h30-12h30

Tarif : 25 euros la matinée

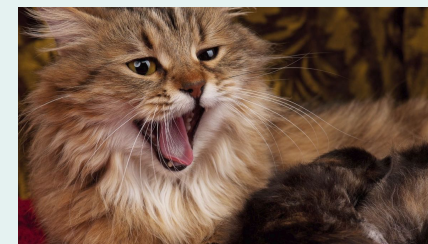
# LA TECHNIQUE DE SOMMEIL PROFOND

Elle est basée sur la découverte que certains mouvements peuvent nous faire basculer sans effort d'un état éveillé vers un repos physique et mental très profond. Dans cet état de tranquillité, si nous avons besoin de dormir, nous nous endormirons.



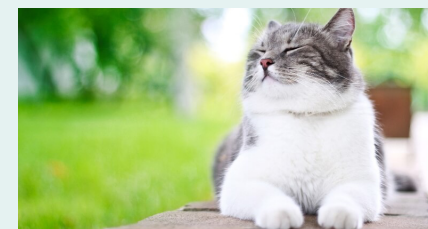
### C'EST TRES CONNU...

Des mouvements rapides et vigoureux, tels ceux que l'on réalise pendant une pratique sportive, activent le système nerveux sympathique, produisant une grande vigilance, comme si l'ensemble de notre psycho-physiologie était soumise à un stress intense. La pression artérielle, le rythme cardiaque, le tonus musculaire, l'activité cérébrale augmentent. Pour résumer, les mouvements puissants contribuent à nous réveiller.



### L'INVERSE EST VRAI

A l'autre extrémité du spectre, les mouvements petits et lents activent le système nerveux parasympathique, mettant en place le mécanisme de repos, de la récupération et de la guérison. La pression artérielle, le rythme cardiaque, le tonus musculaire, l'activité cérébrale se ralentissent et la vigilance décroît. Le corps se relâche et l'esprit devient calme et clair.



### COMMENT ÇA MARCHE

Les mécanismes décrits ci-dessus sont aussi présents au moment de l'endormissement. Ainsi, des mouvements petits et lents, tels ceux réalisés au cours de séances Feldenkraïis, sont une voie privilégiée pour conduire à un sommeil réparateur.

