

Formation certifiante Sounder Sleep System™

Le Sounder Sleep System™ est **une méthode d'autorégulation naturelle en cas de troubles du sommeil** à l'endormissement ou suite à un réveil nocturne.

La pratique se fait à l'aide de très petits mouvements lents, qui répétés vont faire passer d'un état d'éveil actif et de vigilance à un état de profond repos physique et mental, propice au glissement vers le sommeil.

Michael Krugman, praticien Feldenkrais est le créateur du Sounder Sleep System™. Janine Holenstein l'a transmis en France au cours de 5 formations et est décédée en janvier 2026.



La formation : **10 jours** en présentiel (50h)

Session 1 : 3 jours, **14-15-16 février 2027**

Session 2 : 3 jours, **4-5-6 juillet 2027**

Session 3 : 4 jours, **24-25-26-27 octobre 2027**

L'enseignement :

Franck Armand et Anne Dumont

formés par Janine Holenstein

Tarif : **1200€**

Règlement en 4 chèques libellés à **Mirokou** et envoyés à l'inscription : un acompte de 300 € et 3 chèques de 300€ encaissés, un à un avant chaque session.

Lieu : Saillans (Drôme)

Petit village à l'environnement reposant accessible par **train, bus, covoiturage**.

Hébergement avec de nombreuses solutions : Airbnb, chambres chez l'habitant, camping à 5mn à pied.

Repas végétarien commun à midi pour un prix modique.

Les points forts :

- Un nombre de praticien.ne.s limité à 15
- Du matériel pédagogique mis à disposition
- Un certificat délivré à la fin du cursus de formation*
- Une communauté qui partage ses ressources
- Un site web pour être référencé.e

En savoir plus :

Article de Corpus 2025 écrit par Franck Armand
Conférence 2026 : <https://youtu.be/53qsT9EQ9P4>
Site : <https://soundersleepsystem.org/fr>

Contact pour inscription :

Anne Dumont : +33 6 07 22 99 56

contact@anne-dumont-feldenkrais.com

Date limite d'inscription : 15 décembre 2026



Cette formation est conforme aux directives de
International Federation of the Sounder Sleep System™.

www.soundersleepsystem.org/fr

