



Descriptif du stage 2023

Retrouver un sommeil apaisé

Le sommeil participe largement à notre bien-être. Il est indispensable à notre équilibre physique et psychique. Les conséquences du manque de sommeil sur notre santé sont nombreuses et démontrées. De l'apprentissage à la mémorisation en passant par la capacité de concentration et l'efficacité du système immunitaire, le sommeil est impliqué à tous les niveaux dans notre bien-être.

Objectifs

Améliorer la qualité de son sommeil par des solutions naturelles en apprenant à se passer de la chimie et de ses effets secondaires.

Public concerné

Toute personne désireuse de retrouver un sommeil réparateur lui permettant de se sentir bien dans la journée sans avoir recours aux somnifères.

Nombre de participants

Minimum : 16 personnes – maximum : 20 personnes

Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement correspondant).

Programme du stage

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi pour une présentation du stage suivie d'un apéritif de bienvenue.

Du lundi matin au vendredi après-midi inclus, le planning est consacré aux interventions du médecin, de la pharmacienne herboriste et de l'éducateur sportif apnéiste.

La pédagogie interactive et l'appropriation de différentes techniques, permettront aux participants de retrouver une meilleure qualité de sommeil à l'issue du stage.

Dates et lieux des stages

Du dimanche 4 au samedi 10 juin 2023

Du dimanche 10 au samedi 16 septembre 2023

Au village Club Miléade de
Roquebrune-sur-Argens (Var)
Boulevard Kennedy
83520 Roquebrune-sur-Argens
Tél. 04 94 19 78 00
roquebrunesurargens@mileade.com

Durée du stage

5 jours, 6 nuits : du dimanche en fin de journée au samedi suivant après le petit déjeuner.

Pour toute information complémentaire sur l'hôtel, (photos, descriptif, localisation, infrastructure, etc), rendez-vous sur www.mileade.com





Photos © Miléade, NPS D. Cavilhès, C. Arnal, E. Follet, studio Aryann.

Transports

Pour ceux qui choisiraient de venir en train, le transfert depuis la gare de Saint-Raphaël-Valescure jusqu'au Village Club Miléade de Roquebrune-sur-Argens peut s'effectuer en taxi à votre charge (environ 50€). Il pourra être organisé par l'hôtel.

Une ligne de bus existe également pour rejoindre Roquebrune sur Argens (Agglobus Cavem, tél : 04 94 44 52 70, contact@agglobus-cavem.com).

Il vous appartiendra de contacter directement la compagnie de bus ou l'hôtel pour organiser votre transfert.

Contenu et organisation du stage

Les intervenants

Le médecin

À travers des séances théoriques, des ateliers pratiques et des échanges, le docteur Jean-Marie Lagarde vous proposera une présentation :

- de la physiologie du sommeil,
- des diverses perturbations de la qualité ou de la quantité du sommeil
- des différentes solutions pour améliorer vos troubles.

La pharmacienne herboriste

Les Français ont longtemps fait confiance aux somnifères pour retrouver le sommeil. Aujourd'hui, leurs effets secondaires (dépendance, somnolence ...) sont connus. Les plantes aux vertus sédatives et relaxantes sont nombreuses et ont l'avantage de favoriser le sommeil sans problème d'accoutumance.

Jacqueline Baqué, pharmacienne et diplômée d'aromathérapie, de phytothérapie et plantes médicinales de la Faculté de Pharmacie de Montpellier apportera son expertise et sa connaissance des plantes pour lutter contre les troubles du sommeil et vous aider à retrouver des nuits paisibles

L'éducateur sportif spécialiste d'apnée

L'apnée est une discipline particulièrement propice au bien-être, au relâchement, à la relaxation et à la détente. Elle oblige à réapprendre à respirer, à se concentrer sur soi et sur son ressenti, à lâcher prise.

L'appropriation de cette technique permet un relâchement aboutissant une sensation de bien-être physique et mental favorable au sommeil.

Jean-Michel Annibal, éducateur sportif vous guidera, en piscine ou au sec pour ceux qui le souhaitent, afin de tirer le meilleur parti de cette pratique pour améliorer la qualité de vos nuits.

Équipement nécessaire

- des tenues confortables,
- un maillot de bain et une serviette de bain (non fournie par l'hôtel)
- un masque / tuba ou des lunettes de piscine et pince-nez si vous en avez.

Allocation prévention

Une allocation prévention de 350 € peut être accordée aux membres participants des mutuelles partenaires : **MGAS, MMJ, Harmonie Mutuelle** (pour les adhérents des offres affinitaires secteurs publics), **MCF, Esprit Retraite* et MOSPAN.**

À réception du bulletin d'inscription (sur lequel doit figurer votre numéro d'adhérent), Esprit Retraite se charge d'obtenir l'accord de la mutuelle concernée.

Le montant de l'allocation prévention est versé directement à Esprit Retraite et vient donc en déduction du prix total du stage.

* L'allocation prévention pour les adhérents d'Esprit Retraite sera attribuée sous réserve des dispositions du règlement intérieur et du budget annuel alloué par le Conseil d'administration.

Coût des stages

Pour les stagiaires

845 € ou **495 €** (845 € - 350 €) si vous pouvez prétendre à l'allocation prévention de la part de votre mutuelle. Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner,
 - les interventions des professionnels,
 - accès libre à l'espace sauna et à la salle de fitness.
- Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un stagiaire de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 96 €.

Pour les accompagnants

600 € pour les personnes qui viennent avec les stagiaires mais ne participent pas au stage.

Ce tarif comprend l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner, l'accès libre à l'espace sauna et à la salle de fitness.

Merci de vous reporter au verso du bulletin d'inscription pour connaître les modalités de règlement.

Prise en charge de l'employeur

Pour connaître les possibilités de prise en charge, merci de prendre contact avec votre service de personnel ou votre service formation. Un modèle de convention est disponible sur notre site internet : www.espritretraite.fr

