

ESPRIT RETRAITE MUTUELLE

Descriptif de la formation 2027

Retrouvez un sommeil apaisé

Le sommeil participe pleinement 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 joue un rôle clé dans tous les aspects de notre équilibre.

OBJECTIFS

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

PROGRAMME

Arrivée le dimanche en fin d'après-midi (17h) pour une présentation de la formation 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 de la formation.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désireuse de retrouver un sommeil réparateur lui permettant de se sentir bien dans la journée.
Nombre de participants :
Minimum : 16 personnes – Maximum : 20 personnes
Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation (ssubreville@espritretraite.fr).

DURÉE DE LA FORMATION

5 jours/6 nuits, du dimanche à 17 h au samedi suivant à 10 h, après le petit déjeuner.

DATE ET LIEU

- **Roquebrune-sur-Argens (Var)**
  Du dimanche 5 au samedi 11 septembre 2027
  Village-Club Miléade
  Boulevard Kennedy - 83520 Roquebrune-sur-Argens
  Tél. : 04 94 19 78 00
  Mail : reception.roq@mileade.com

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 70 €). 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.

Pour des informations complémentaires sur le Village-Club : www.mileade.com

© freepick

INTERVENANTS ET CONTENU DE LA FORMATION

▶ Le médecin

À travers des séances théoriques, des ateliers pratiques et des échanges, le médecin 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. La pharmacienne 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.

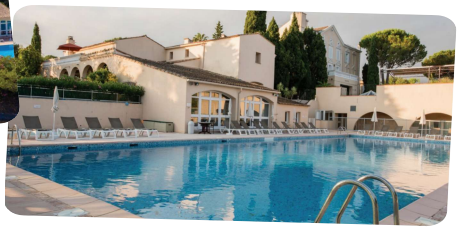
▶ L'éducateur sportif spécialiste d'apnée

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 à une sensation de bien-être physique et mental favorable au sommeil. L'éducateur sportif vous guidera, en piscine ou au sec pour ceux qui le préfèrent, 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 (facultatif) ;
- Une gourde.





COÛT

Pour les participants : 890 € (plein tarif)

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner ;
- les interventions des professionnels ;
- l'accès libre à l'espace bien-être, bassin balnéo, sauna, hammam (soins à la carte en supplément à réserver sur place).

Supplément :

- option chambre individuelle 17 €/nuit si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe ;
- option annulation 35 €.

Allocation prévention

Esprit Retraite, ses mutuelles et organismes partenaires s'attachent à permettre au plus grand nombre l'accès aux formations, sous réserve des dispositions des règlements et des budgets annuels action sociale alloués.
Ces allocations sont attribuées sous réserve de la participation à toutes les interventions et sont versées directement à Esprit Retraite venant ainsi en déduction du prix de la formation. **Votre reste à charge pourra donc être dans de nombreux cas limité à 390 €[1].**

Retrouvez un sommeil apaisé

Du 5 au 11 septembre 2027
à Roquebrune-sur-Argens (83)

540 €*

* Le prix tient compte de l'allocation prévention de 350 €.
[1] Si vous êtes adhérent à la MCF, la MGAS, la MMJ, l'AMOSPAN ou l'UMR, une allocation prévention supplémentaire de 150 € sera accordée par Esprit Retraite.
Pour toutes précisions contactez-nous sur **formations@espritretraite.fr** ou au **01 44 52 81 61**
À noter : l'adhésion à Esprit Retraite est obligatoire pour participer aux formations. La cotisation annuelle 2027 est de 10 €.

Pour les accompagnants :
590 € pour les personnes qui viennent avec les participants sans prendre part à la formation. Ce tarif comprend l'hébergement en pension complète du dimanche soir au samedi suivant après le petit déjeuner, l'accès libre à l'espace bien-être (bassin balnéo, sauna, hammam).

© Ciem.fr - COM26086

Esprit Retraite • 3 square Max Hymans - 75015 PARIS • Tél. : 01 44 52 81 61 • formations@espritretraite.fr
Mutuelle soumise aux dispositions du livre III du code de la Mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 911745784.
Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le numéro 11757358675.