



A propos du **Sounder Sleep System™**

L'épuisement n'est pas une fatalité.
Il est possible de le prévenir par
l'apprentissage de savoir-faire et de savoir-
être qui allègent le quotidien et aident à
mieux dormir.

Mini-Mouvements pour quoi faire ?

Qui n'a pas fait l'expérience, dans diverses occasions, de recourir à des mouvements physiques rapides et vigoureux, pour maintenir ou augmenter sa vigilance ?

A l'inverse, on pourra découvrir que de très petits mouvements, lents, doux, faciles, rythmés par la respiration, peuvent nous faire passer de l'état de veille active à l'état de profond repos physique et mental.

Michael Krugman, fondateur du Sounder Sleep System™

Michael Krugman (1951-2016), a été praticien pendant plus de quarante ans de la Méthode Feldenkrais, ainsi que d'autres méthodes traditionnelles : Qi Gong, Tai Chi, Yoga.

Il a inventé le Sounder Sleep System (en Français : «1.2.3.Sommeil...») pour trouver un remède aux insomnies liées, lors de moments de vie éprouvants, à un état de stress chronique. Il a enseigné aux Etats Unis et en Europe ses connaissances et ses pratiques à propos du sommeil et de l'éveil, de la relaxation et de l'auto-guérison.

Brigitte VUARCHEX | Tél : 06 89 89 15 49

- Psychologue clinicienne en cabinet et à domicile.
- Praticienne certifiée du Sounder Sleep System

Merci à la **Fondation Après-Tout** pour son accompagnement