



Université  
Populaire  
Vivarais  
Hermitage

# L'auto-hypnose pour bien dormir BIS



Mme POMMARET Valérie (Sophrologue, Hypnologue, Maître praticien PNL et EFT.)

## INFORMATIONS

*Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.*

Lieu : TOURNON - Salle Georges Brassens

MATERIEL : Aucun

Début le jeudi 22 janvier 2026

CODE ACTIVITÉ : SBD 720 BIS

DURÉE : 01:30

**Prix : 9.00 €**

## DESCRIPTION

Votre sommeil est perturbé ?

Venez apprendre une technique d'auto-hypnose efficace pour retrouver un sommeil de qualité.

Atelier intégrant des aspects techniques du sommeil et de la pratique en vue de vous rendre autonome rapidement.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	22-01-2026	18:30	01:30	TOURNON - Salle Georges Brassens, 1, place Rampon - 07300 TOURNON-SUR-RHONE