

Accès Association



APPRENDRE À MIEUX DORMIR PAR LA GESTION DES ÉMOTIONS



Centre sommeil Ellipse
Association le Don Du Souffle
1 esplanade pr François Barale
25041 Besançon Cedex

www.dondusouffle-asso.org
03 81 52 51 29
contact@ellipse-sommeil.org





Découvrez nos ateliers

Sessions 2026

Atelier 1 : comprendre ses émotions

Quelles sont les différentes émotions ? Quel est leur rôle dans notre vie ?
Qu'est ce que la relaxation progressive de Jacobson ?
Nous découvrirons ses effets sur nos sensations corporelles et nos émotions.

Atelier 2 : la peur et l'anxiété

En quoi la peur et l'anxiété sont-elles utiles dans nos vies ? Comment fonctionnent-elles ? Comment les maîtriser au quotidien ?
Nous étudierons la technique de la cohérence cardiaque ainsi que ses bienfaits physiologiques et psychologiques.

Atelier 3 : la tristesse

Quels sont les mécanismes de la tristesse ? Comment l'appréhender ?
Nous parlerons des techniques de visualisation mentale que nous mettrons en pratique ensemble.

Atelier 4 : la colère

Comment fonctionne la colère ? Quel est son rôle ?
Nous évoquerons les moyens de la mettre à distance lorsqu'elle devient excessive, notamment en pratiquant des techniques de relaxation et d'ancrage.

Atelier 5 : la pleine conscience

Le cycle s'achèvera sur le thème de la pleine conscience. En portant notre attention sur le moment présent, sur nos sensations et sur ce qui nous entoure, nous expérimenterons en quoi cette pratique s'avère utile pour comprendre et cohabiter avec nos émotions.

Nos ateliers sont conçus et animés par M. Florian Bougaud, psychologue.

- Lorsqu'un parcours débute, il s'étend sur cinq semaines.
- Vous avez la possibilité de suivre le parcours complet ou de choisir les ateliers qui vous correspondent.
- Chaque atelier dure une heure.

PARCOURS 1 :

Atelier 1 : mardi 8 septembre à 16h00

Atelier 2 : mardi 15 septembre à 16h00

Atelier 3 : mardi 22 septembre à 16h00

Atelier 4 : mardi 6 octobre à 16h00

Atelier 5 : mardi 13 octobre à 16h00

PARCOURS 2 :

Atelier 1 : jeudi 15 octobre à 09h00

Atelier 2 : jeudi 22 octobre à 09h00

Atelier 3 : jeudi 10 décembre à 09h00

Atelier 4 : jeudi 5 novembre à 09h00

Atelier 5 : jeudi 12 novembre à 09h00

PARCOURS 3 :

Atelier 1 : lundi 16 novembre à 16h00

Atelier 2 : lundi 23 novembre à 16h00

Atelier 3 : lundi 30 novembre à 16h00

Atelier 4 : lundi 7 décembre à 16h00

Atelier 5 : lundi 14 décembre à 16h00

Plus d'infos

Coût atelier à l'unité : 25 €

Coût parcours complet : 100 €

Renseignements et inscriptions :
contact@ellipse-sommeil.org

Ou sur notre site internet :

