

Comment accompagner le sommeil de mon enfant: échanges autour du sommeil

Rejoignez-nous pour un moment d'échange autour du sommeil des bébés et des jeunes enfants.

Des apports théoriques pour mieux comprendre le sommeil, ainsi que des pistes concrètes pour accompagner votre enfant vers un sommeil serein.

Un espace bienveillant, où les parents peuvent poser leurs questions, partager leurs expériences, exprimer leurs doutes et trouver du soutien sans jugement.

Les thèmes abordés :

- Le développement du sommeil et ses mécanismes
- L'importance du rythme sur 24 heures
- L'environnement de sommeil
- « L'oignon du sommeil » et les rituels
- Les mythes et fausses croyances qui circulent autour du sommeil

Inscription & Infos via Céline Guillaume, neuropsychologue
 pazapaceline@gmail.com
 pazapaceline.be

