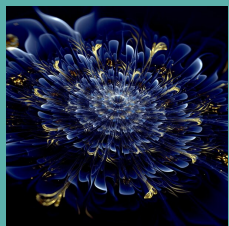


Le Sounder Sleep System, processus de sommeil profond, a été développé par Michael Krugman, praticien Feldenkraïs, pendant plusieurs décennies. Aux enseignements classiques de la méthode Feldenkraïs, cette approche incorpore des techniques de respiration naturelle et de Yoga ainsi que certains aspects de méditations traditionnelles.



Franck Armand

Scientifique de formation, il s'est parallèlement investi dans différentes disciplines artistiques telles que la danse, le chant, le travail de la terre. Son périple professionnel l'a conduit au Japon où, pendant plusieurs années, il s'est plongé dans les arts traditionnels, l'Aïkido et la méditation Zen. Chercheur scientifique et pédagogue, c'est sur la pluridisciplinarité de son expérience qu'il a développé sa pratique de la méthode Feldenkrais. Praticien diplômé, il enseigne à Paris et en province. Il accompagne les personnes en difficulté respiratoires et de sommeil. Depuis janvier 2026 il est désormais formateur dans cette spécialité.

425 Chemin de Coplet

26190 Saint Jean en Royans

06 83 47 25 16



METHODE FELDENKRAÏS ET SOMMEIL PROFOND



Des techniques simples et efficaces,
pour respirer librement,
dormir mieux,
et améliorer votre qualité de vie

Samedi 23 mai 2026





LA TECHNIQUE DE SOMMEIL PROFOND

Elle est basée sur la découverte que certains mouvements peuvent nous faire basculer sans effort d'un état éveillé vers un repos physique et mental très profond. Dans cet état de tranquillité, si nous avons besoin de dormir, nous nous endormirons.

Cette journée de découverte vous permettra d'intégrer les fondements essentiels d'un sommeil réparateur et d'explorer plusieurs techniques du « Sounder Sleep System ».

Journée de pratique



Date : Samedi 23 mai 2026

Lieu : chez Marie et Jean-Louis Ogier, 5 rue des Cyprès,
38160 St Vérand

Horaire : 9h30-12h30

Tarif : 40 euros pour la demie-journée. Ce tarif inclut l'envoi des enregistrements audio de la matinée.

Stage limité à 11 participants.

Contacts et renseignement : Franck Armand 06 83 47 25 16