

# Formation certifiante Sounder Sleep System™

Le Sounder Sleep System™ est **une méthode d'autorégulation naturelle élaborée pour les troubles du sommeil** à l'endormissement ou suite à un réveil nocturne.

La pratique se fait à l'aide de très petits mouvements lents, qui répétés vont faire passer d'un état d'éveil actif et de vigilance à un état de profond repos physique et mental, propice au glissement vers le sommeil.

*Michael Krugman, praticien Feldenkrais est le créateur du Sounder Sleep System™. Janine Holenstein l'a transmis en France au cours de 5 formations et est décédée en janvier 2026.*



**La formation :** **10 jours** en présentiel (50h)

Session 1 : 3 jours, **18-19 -20 octobre 2026**

Session 2 : 4 jours, **14-15-16-17 février 2027**

Session 3 : 3 jours, **4-5-6 juillet 2027**

**L'enseignement :**

**Franck Armand et Anne Dumont**

formés par Janine Holenstein seront vos deux formateurs.

**Tarif :** **1200€**

Règlement en 4 chèques envoyés à l'inscription : un acompte et 3 chèques encaissés, un à un avant chaque session.

**En pratique :** **Saillans (Drôme)**

Petit village à l'environnement reposant accessible par **train, bus, covoiturage**.

Hébergement avec de nombreuses solutions : Airbnb, chambres chez l'habitant, camping à 5mn à pied.

**Repas végétarien** commun à midi pour un prix modique.

**Les points forts :**

Un nombre de praticien.ne.s limité à 15

Du matériel pédagogique mis à disposition

Un certificat délivré à la fin du cursus de formation\*

Une communauté qui partage ses ressources

Un site web pour être référencé.e : [https //: soundersleepsystem.org](https://soundersleepsystem.org)

**En savoir plus :**

Article de Corpus 2025 écrit par Franck Armand

Site : <https://soundersleepsystem.org/fr>

Journée mondiale du sommeil 2026:

<https://youtu.be/53qsT9EQ9P4>

**Inscription sur bulletin ci-joint**

*Date limite d'inscription : 15 septembre 2026*

Anne Dumont : +33 6 07 22 99 56 ou [anneduyot@wanadoo.fr](mailto:anneduyot@wanadoo.fr)

Franck Armand : +33 6 83 47 25 16 ou [franck.armand@mirokou.com](mailto:franck.armand@mirokou.com)

**Par mail, merci de mettre les deux formateurs en destinataire**



Cette formation est conforme aux directives de  
International Federation of the Sounder Sleep System™.

[www.soundersleepsystem.org/fr](http://www.soundersleepsystem.org/fr)

