

Octobre 2025

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
28	29	30	1 20h30-21h15* Lâcher prise et accueillir le sommeil	2	3	4 9h00-10h15* Réconforter le moi qui reste éveillé 17h00-17h45** Réconforter le moi qui reste éveillé
5 20h30-21h15* Relaxation du dimanche	6 16h15-17h00** Poser un cadre pour bien dormir 19h30-20h15* Poser un cadre pour bien dormir	7	8	9	10	11
12	13	14	15 20h30-21h15* Calmer et ralentir la roue des pensées	16	17	18 9h00-10h15* Poser un cadre pour bien dormir 17h00-17h45** Poser un cadre pour bien dormir
19	20 16h15-17h00** De quel type de repos aie-je besoin ? 19h30-20h15* De quel type de repos aie-je besoin ?	21	22	23	24	25
26	27	28	29 20h30-21h15* Inviter le sommeil réparateur	30	31	1

* Séances collectives en ligne

** Séances collectives en présentiel à Tramelan.