

LUMINOTHÉRAPIE NATURELLE

Cet atelier a été conçu pour sensibiliser les participants à l'importance de l'exposition à la lumière naturelle et à ses effets positifs sur le corps et l'esprit. Il permet de comprendre comment la lumière influence le rythme biologique, l'énergie, l'humeur et la qualité du sommeil, tout en proposant des stratégies simples pour intégrer plus de lumière naturelle dans son quotidien, même en contexte professionnel.

Durée : 1H à 2H

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 12

Intervenant(e) : Naturopathe

Attendus :

- Comprendre le rôle de la lumière naturelle sur les rythmes circadiens et la santé globale.
- Identifier les impacts d'une exposition insuffisante à la lumière sur l'énergie, le sommeil et l'humeur.
- Découvrir des habitudes et techniques pour optimiser son exposition à la lumière au quotidien.
- Appliquer des stratégies simples pour maintenir un équilibre énergétique et psychique optimal, même en intérieur.

Descriptif du déroulé :

Temps 1 – Comprendre la luminothérapie naturelle : notions de rythmes circadiens, rôle de la lumière sur la mélatonine, l'énergie et la régulation hormonale.

Temps 2 – Impacts et repérage : effets d'un déficit de lumière sur le sommeil, l'humeur, la concentration et la motivation. Partage des situations professionnelles fréquentes et conseils adaptés.

Temps 3 – Pratique et intégration : exercices pour optimiser l'exposition à la lumière (promenades, aménagement des espaces de travail, rituels matinaux), accompagnés de recommandations personnalisées selon le mode de vie et le télétravail.

En fin de module, évaluation à chaud des participant(e)s.