

« Je n'arrive pas à dormir! »

Le sommeil chez l'enfant de 6 à 11 ans



l'écoline



Les bénéfices d'un sommeil de qualité

- Apprentissages facilités
- Meilleure résolution de problèmes
- Meilleure concentration
- Plus de créativité
- Meilleure gestion des émotions
- Meilleures relations sociales
- Bonne croissance
- Renforcement des systèmes immunitaire et nerveux.



Pour un sommeil réparateur

- Routine du coucher constante et régularité de l'heure du coucher
- Moment de détente sans écran
- Environnement agréable
- Alimentation légère le soir
- Hydratation pendant la journée
- Jeu à l'extérieur, mouvements
- Dynamique familiale harmonieuse



Quels sont les problèmes de sommeil
que vous rencontrez avec votre
enfant ?



Sleep Webinar

Date: 8 septembre à 19h

Lieu: Family Resilience Club
Facebook Page



The poster features a dark blue background with a crescent moon, stars, and clouds. At the top left is the 'The Kids Life Studio' logo. The title 'Sleep as a Superpower' is written in a large, stylized font. Below it, the subtitle 'How to help your child get a restful sleep' is displayed. The central part of the poster contains eight icons, each with a corresponding benefit of sleep. At the bottom, there is a section for the 'SLEEP HYGENE WEBINAR' with details on the date, time, and location, as well as a list of experts.

The Kids Life Studio
Where curiosity and imagination meet

Sleep as a Superpower
How to help your child get a restful sleep

- more creative
- concentrate for longer
- problem-solving abilities
- learn & remember new things
- more energy during the day
- create and maintain good relations
- make positive decisions

SLEEP HYGENE WEBINAR

Date: 8 September 2021

Time: 6pm (GMT)

Location: Family Resilience Club
Facebook Page

Join our panel of experts:

- Candy Fung on Confidence
- Minisha Naidoo on Sleep
- Aurelie Andriamalison on Technology
- Anett Villanyi on Anxiety
- Therese Ndjeh on Identity



Kids Life Coaching

Seeds of Joy



077 452 58 95



seedsofjoy@kidslifestudio.com



@seedsofjoy_kidslifestudio



www.kidslifestudio.com





Ecole inspirée de Reggio Emilia pour les 2 à 6 ans

L'écoline



021 691 04 04



contact@lecoline.ch



[l.ecoline](https://www.instagram.com/l.ecoline)



[lecoline.ch](https://www.lecoline.ch)

l'écoline