

Motivación

Nuria Roure

Psicóloga y especialista en la medicina del sueño acreditada por la European Sleep Research Society y la Sociedad Española de Sueño (SES). Ha creado el método Duerme, Descansa, Vive.



Llámanos +34 915 35 89 27



Nuria Roure viaja desde Barcelona, España

«El cuerpo humano tiende al equilibrio en todos sus aspectos. Así, el sueño y la vigilia necesitan también mantener un equilibrio entre sus proporciones.»

Nuria Roure es la primera psicóloga española acreditada Somnologist por la European Sleep Research Society y desde hace más de 10 años miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES). Durante sus más de 15 años de experiencia en la medicina del sueño, ha creado el Método Duerme, Descansa, Vive®, que ha ayudado a cientos de personas de todas las edades a tener un sueño más reparador y a despertarse descansadas, con más energía y mejor humor.

Conferencias

SUEÑO DE ALTO RENDIMIENTO

Masterclass online de 1h de duración

Nuria Roure hablará sobre la importancia de dormir, porqué se duerme, cuántas horas son necesarias, qué nos ocurre cuando no dormimos bien, y como nuestras rutinas afectan a nuestro sueño y descanso. La experta también profundizará en varias de las alteraciones del sueño más frecuentes y cómo se manifiestan. Finalmente dará una serie de consejos para mejorar el sueño.

Puede haber una ronda de preguntas y respuestas al final.

Materclass online + taller práctico online (1h de duración cada una)

Nuria Roure hablará sobre la importancia de dormir, porqué se duerme, cuántas horas son necesarias, qué nos ocurre cuando no dormimos bien, y como nuestras rutinas afectan a nuestro sueño y descanso. La experta también profundizará en varias de las alteraciones del sueño más frecuentes y cómo se manifiestan. Finalmente dará una serie de tips para mejorar el sueño.

Una semana después se realizará el taller práctico. Para poder llevarlo a cabo, habrá que rellenar a lo largo de la semana el diario de sueño que Nuria Roure facilitará. En este se analizarán nuestras pautas del sueño y se profundizará en los beneficios y evidencias de seguir las pautas de higiene del sueño. La experta nos aconsejará de forma concreta sobre cómo mejorar nuestro sueño.

Puede haber una ronda de preguntas y respuestas al final de cada sesión

Biografía

La doctora **Nuria Roure** es licenciada en **psicología** y doctorada en **medicina del sueño**. Su tesis doctoral fue calificada cum laude. En sus **15 años de experiencia** en este campo ha estado constantemente **investigando y estudiando** todos los avances relativos a las **patologías del sueño** para mantenerse siempre en la **vanguardia** de **nuevos tratamientos** que puedan ayudar a sus pacientes. Fruto de su recorrido profesional, ha creado el **Método Duerme, Descansa, Vive®**, basado en trabajar **todas las áreas necesarias** (diurnas, nocturnas y mentales) para **dormir mejor**.

Es **especialista acreditada** en trastornos del sueño por la **European Sleep Research Society** y desde hace más de 10 años **miembro** de la **Sociedad Española de Sueño (SES)**. Es **miembro** del **Instituto de Recerca Biomédica de la UdL**, profesora del máster en psicología General Sanitaria de la misma universidad y colaboradora como **asesora experta** en Sueño en la Empresa en **AdSalutem Instituto del Sueño**, en Barcelona.

Por fin duermo

Recupera tus noches de sueño y tu energía con “duerme, descansa, vive”, el método de la doctora Nuria Roure lleva quince años utilizando.

La guía definitiva para dormir bien, por una de las mayores expertas y divulgadoras de la medicina del sueño en España.

Si existe una conducta que todos realizamos es dormir. Todos dormimos, mejor o peor, más o menos horas, porque el sueño es necesario para la vida. No obstante, parece que dormir bien ya no es lo natural para las personas. Datos de la Organización Mundial de la Salud estiman que la mitad la población mundial duerme mal y se prevé que esta cifra vaya en aumento si no se modifican los hábitos y el estilo de vida que llevamos actualmente en las sociedades

Cursiva

modernas.

En *Por fin duermo*, la doctora Nuria Roure convierte en libro el método propio que lleva quince años utilizando para ayudar a cientos de personas de todas las edades (niños, adolescentes, adultos y ancianos) a tener un sueño más reparador y a despertarse descansadas, con más energía y mejor humor. El libro nos ofrece las pautas y estrategias que, en poco tiempo, asegurarán un cambio en nuestro descanso y nos ayudarán a mejorar nuestra salud y rendimiento diario, así como a paliar enfermedades como las migrañas, la hipertensión, la obesidad, el estrés o la depresión.