



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Le sommeil de A à Zzz... On en apprend tous les jours

**Rendez-vous les vendredis 5, 12 et 19 septembre de 10h à 12h à la salle CMCAS de Brest**

**Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.**

## PROGRAMME

Avec l'avancée en âge, votre quotidien subit un changement de rythme important qui peut perturber votre sommeil. Le sommeil joue pourtant un rôle important sur votre état de santé et votre bien-être.

C'est pourquoi la Camieg vous invite à 3 séances collectives, pour vous aider à mieux connaître votre sommeil et améliorer sa qualité. Ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour préserver votre sommeil au quotidien.



### **Séance 1** Le sommeil : son fonctionnement

Vendredi 5 septembre de 10h à 12h

**Connaître le fonctionnement du sommeil, les besoins, les cycles, les différents dormeurs, etc.**



### **Séance 2** Mon sommeil en détail

Vendredi 12 septembre de 10h à 12h

**Connaître les bonnes pratiques pour un meilleur sommeil et échanger sur les idées reçues.**



### **Séance 3** Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Vendredi 19 septembre de 10h à 12h

**Découvrir les liens entre sommeil, stress, fatigue et expérimenter une technique de gestion du stress et de la fatigue.**

*Séances animées par une sophrologue*

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

---

### ► Modalités et participation

Lieu : salle CMCAS, 22b rue de l'Eau Blanche à Brest

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



### ► Renseignements et inscriptions

- Par mail : [camieg-prevention-bretagne@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bretagne@camieg.org)
- Par téléphone : 02 22 06 29 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-dessous

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.

► **Rendez-vous les 5, 12 et 19 septembre de 10h à 12h à Brest**

