



► PARCOURS PRÉVENTION

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

Rendez-vous du jeudi 24 septembre au 8 octobre 2026 – à Vitré
Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par une sophrologue spécialiste du sommeil.

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, en partenariat avec la Cavimac, vous invite à 3 séances collectives, pour vous aider à mieux connaître votre sommeil et améliorer sa qualité. Animées par des professionnels de santé, ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour préserver votre sommeil au quotidien.



Séance 1 Le sommeil : son fonctionnement

Jeudi 24 septembre de 10h à 12h

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

Animée par une sophrologue



Séance 2 Mon sommeil en détail

Jeudi 1^{er} octobre de 10h à 12h

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

Animée par une sophrologue



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

Jeudi 8 octobre de 10h à 12h

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

Animée par une sophrologue

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Centre social, 27 rue Notre Dame, 35500 Vitré

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



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 17/09/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Par téléphone : 02 22 06 29 15
- En flashant le QRCode ci-contre



Cette action est menée en partenariat avec la Cavimac. Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.

