



## ► PARCOURS PRÉVENTION

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

**Rendez-vous les 20, 27 janvier et 5 février à 10h, à Saumur**

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

Ces 3 séances collectives sont animées par une sophrologue, spécialisée sur la thématique du sommeil.

## PROGRAMME

Avec l'avancée en âge, votre quotidien subit un changement de rythme important qui peut perturber votre sommeil. Celui-ci 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. Animées par une sophrologue, ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour préserver votre sommeil au quotidien.



### Séance 1 Le sommeil : son fonctionnement

**Mardi 20 janvier, de 10h à 12h**

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



### Séance 2 Mon sommeil en détail

**Mardi 27 janvier, 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 ?

**Jeudi 5 février, 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 Sandra Lambert-Sánchez, sophrologue

# AU PROGRAMME (suite)

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

A Saumur (49400), Maison des Associations Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairefond – Salle Gros Caillou.



Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer aux 3 séances.**

### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au **02 53 59 11 15**.

### INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE **13/01/2026** :

- Par courriel : [camieg-prevention-pdl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-pdl@camieg.org)
- Par téléphone : **02 53 59 11 15** (boîte vocale)
- En ligne, en flashant le QR Code ci-contre :



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