



► 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-Sanchez, sophrologue

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
- 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.