

« LE SOMMEIL DE A À ZZZ... ON EN APPREND TOUS LES JOURS »

VILLEURBANNE

PROGRAMME :

Séance 1 : Le sommeil : son fonctionnement

Jeudi 9 Mars de 9h30 à 11h15

Pour mieux connaître le fonctionnement normal et pathologique du sommeil, les facteurs et comportements favorables à un sommeil de bonne qualité.

Animée par Françoise Veysset, infirmière du sommeil (ABC Sommeil)

Séance 2 : Mon sommeil en détail

Jeudi 23 Mars de 9h30 à 11h15

Atelier « l'agenda de mon sommeil » : quel dormeur suis-je ? Quelles bonnes habitudes adopter pour favoriser un sommeil de bonne qualité ?

Animée par Françoise Veysset, infirmière du sommeil (ABC Sommeil)

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

Jeudi 6 Avril de 9h30 à 11h15

Découvrons les liens entre sommeil, stress, fatigue, et expérimentons une technique de gestion du stress et de la fatigue

Animée par une Sophrologue

Informations pratiques

CAS de Lyon

Immeuble « Le PREMIUM » - Rez de Chaussée

131, Boulevard de la Bataille de Stalingrad

69623 VILLEURBANNE Cedex