

LE SOMMEIL DE A À ZZZ

Du 25 Janvier au 8 Février 2024

Séance 1 : « Le sommeil : son fonctionnement »

Jeudi 25 Janvier de 9h30 à 11h30

Les mécanismes du sommeil

Les ennemis du sommeil

Les gestes et attitudes pour bien dormir

Présentation de l'agenda du sommeil

Séance 2 : « Les maladies du sommeil, et médicaments »

Jeudi 1^{er} Février de 9h30 à 11h30

Sensibilisation sur les consommations, présentation de traitements non - médicamenteux

Comprendre et connaître les maladies associées au sommeil

Consulter : quelle démarche ? quels examens ?

Initiation à une technique de relaxation

Séance 3 : « Agendas du sommeil et Initiation relaxation »

Jeudi 8 Février de 9h30 à 11h30

Retour sur les agendas du sommeil

Initiation à des techniques de relaxation

Quiz ludique sur le sommeil

Lieu :

Centre Marcel PAUL

Route de la centrale 38550 ST MAURICE L'EXIL