



▶ Invitation : Atelier participatif en visioconférence



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

Lundis 28 novembre, 5 et 12 décembre 2022 de 14h à 16h, en visioconférence

Savez-vous que le sommeil joue un rôle important
sur votre santé et votre bien-être ?

La Camieg vous invite à 3 séances collectives en visioconférence interactive, de chez vous, pour vous aider à mieux connaître votre sommeil et améliorer sa qualité. Animées à distance par une professionnelle sophrologue, ces séances vous proposeront des conseils et exercices pratiques pour préserver votre sommeil au quotidien.

▶ **AU PROGRAMME** – Trois séances complémentaires pour répondre à toutes vos questions :

Séance 1 : Le sommeil : son fonctionnement : *Pour mieux connaître le fonctionnement du sommeil, les besoins physiologiques associés, les cycles du sommeil, la typologie des différents dormeurs, etc.*

Séance 2 : Mon sommeil en détail : *Pour mieux connaître les facteurs favorables et délétères à un sommeil de bonne qualité, pour cerner les améliorations possibles dans ses comportements pour favoriser le sommeil.*

Séances 3 : Sommeil, stress, fatigue et alimentation : quels liens ? : *Découvrons les liens entre sommeil, stress, fatigue et alimentation et faisons le point sur notre sommeil !*

A chaque séance, des pratiques de sophrologie vous seront proposées pour préserver votre sommeil.

Pour plus de renseignements : contactez-nous !



Antenne Bretagne Camieg

Locaux de la CPAM d'Ille et Vilaine – Cours
des alliés – 35024 RENNES Cedex 09



Camieg-prevention-bretagne@camieg.org



02 22 06 29 15
(Boîte vocale)