Atelier prévention

LE SOMMEIL DE A à Zzz… ON EN APPREND TOUS LES JOURS !

Comprendre son sommeil

Parce que son impact sur notre santé et notre bien-être est important, venez découvrir et comprendre votre sommeil ainsi que les bonnes pratiques pour le préserver ou l'améliorer au quotidien.

Echanger avec des professionnels

Les intervenants vous proposeront des conseils pratiques et exercices simples à reproduire chez vous pour améliorer la qualité de votre sommeil au quotidien.

La convivialité d'un groupe

« Le sommeil de A à Zzz… on en apprend tous les jours ! », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.

INFORMATIONS PRATIQUES

Infos pratiques

Rdv à la CMCAS, 9 rue Nobel à Quimper

Les 7, 14 et 21 mars de 10h à 12h

Inscription et renseignement :

- https://app.evalandgo.com/s/index.php?id=JTk3bSU5NG0lOUYlQUE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk%3D,
- **par mail** camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- **par téléphone au 02 22 06 29 15** (inscriptions prises par ordre d'arrivée).

Antenne Camieg Bretagne
Locaux de la CPAM
35024 RENNES CEDEX 09

camieg-prevention-bretagne@camieg.org

02 22 06 29 15 (Messagerie service Prévention)

Prévention Santé

Atelier prévention

Le sommeil de A à Zzz… On en apprend tous les jours !

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

LE SOMMEIL DE A à Zzz…
ON EN APPREND TOUS LES JOURS !

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

AU PROGRAMME

Séance 1 :
« Le sommeil : son fonctionnement »

- **Le mardi 7 mars de 10h à 12h**
- Pour mieux connaitre le fonctionnement normal et pathologique du sommeil, les facteurs et comportements favorables à un sommeil de bonne qualité.

Séance 2 :
« Mon sommeil en détail »

- **Le mardi 14 mars de 10h à 12h**
- Atelier « l'agenda de mon sommeil » : quel dormeur suis-je ? Quelles bonnes habitudes adopter pour favoriser un sommeil de bonne qualité ?

LE SOMMEIL DE A à Zzz…
ON EN APPREND TOUS LES JOURS !

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

- **Le mardi 21 mars de 10h à 12h**
- Découvrons les liens entre sommeil, stress, fatigue, etc. et expérimentons une technique de gestion du stress et de la fatigue.

Séances animées par une sophrologue

Atelier prévention

Par mail

camieg-prevention-bretagne@camieg.org

Par téléphone

02 22 06 29 15