

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités pratiques de participation

Il s'agit d'un parcours de prévention.
L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 22 06 29 15.

Les inscriptions sont possibles :

- par mail : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- par téléphone : 02 22 06 29 15
- en cliquant sur le lien suivant :
<https://app.evalandgo.com/s/index.php?id=JTk3bSU5NG0IOUYIQUE%3D&a=JTk2ayU5M2qIOUMIQtk%3D>

► Informations pratiques

Dates : Les mardis 14, 21 et 28 mars de 10h à 12h
Lieu : Salle CMCAS Voltaire, 82 Rue Eugène Pottier, 35000 Rennes

 Antenne Camieg Bretagne

 camieg-prevention-bretagne@camieg.org

 02 22 06 29 15 (répondeur Prévention)

Camieg 



Prévention Santé



► Parcours de prévention

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

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg 

PARCOURS DE PRÉVENTION

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 ?

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention pour :

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.

PROGRAMME

► Séance 1 : Le sommeil : son fonctionnement

Le mardi 14 mars – 10h à 12h

Pour mieux connaître 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 21 mars – 10h à 12h

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

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

Le mardi 28 mars – 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

