



► Atelier prévention

LE SOMMEIL DE A à Zzz...

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

La Camieg et Enedis vous invite à cet atelier de 3 séances :

► **Le 03/10 de 9h à 10h30(groupe1) et de 10h30 à 12h (groupe 2) : Le sommeil : son fonctionnement**

Pour mieux connaître le fonctionnement normal et problématique du sommeil

► **Le 17/10 de 9h à 10h30(groupe1) et de 10h30 à 12h (groupe 2) : Mon sommeil en détail**

Atelier « l'agenda de mon sommeil » et bonnes habitudes pour mon sommeil

► **Le 07/11 de 9h à 10h30(groupe1) et de 10h30 à 12h(groupe 2) : Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?**

Informations et expérimentation d'une technique de gestion du stress et de la fatigue

