

« LE SOMMEIL DE A À ZZZ... ON EN APPREND TOUS LES JOURS »

PROGRAMME :

Séance 1 : Le sommeil : son fonctionnement

Lundi 11 mars de 10h à 12h

Pour mieux connaître le fonctionnement du sommeil, les besoins physiologiques associés, les cycles du sommeil, la typologie des différents dormeurs, etc.

Animée par une Sophrologue

Séance 2 : Mon sommeil en détail

Lundi 18 mars de 10h à 12h

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.

Animée par une Sophrologue

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

Lundi 25 mars de 10h à 12h

Découvrons les liens entre sommeil, stress, fatigue, et expérimentons une technique de gestion du stress et de la fatigue

Animée par une Sophrologue

Informations pratiques

CMCAS 91, 100 rue du Pelvoux, 91080 Evry-Courcouronnes
Nombre de places limité – inscriptions prises par ordre d'arrivée.
Participation à l'ensemble des séances 1 à 3 requise.

Renseignements et inscriptions

Renseignements : Antenne Camieg Ile de France
camieg-prevention-idf@camieg.org
01 77 93 14 18 (boîte vocale Prévention)

Inscriptions en cliquant sur le lien

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NWklOUMIQjE%3D&a=JTk2ayU5M2gLOUMIQtk%3D>

en flashant le QR Code ci-dessous, par courriel ou téléphone.



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org ou via la messagerie de votre compte Ameli.