



► Invitation : Atelier participatif en visioconférence



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

Lundis 28 septembre, 2 octobre, 9 octobre 2023 de 10h00 à 11h30,
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 un professionnel de santé, 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.*

Séance 3 : Sommeil, stress et fatigue : quels liens ? : *Découvrons les liens entre sommeil, stress, fatigue, et expérimentons une technique de gestion du stress et de la fatigue*

En complément de ces séances collectives, un entretien individuel personnalisé avec l'intervenant vous est proposé, pour échanger individuellement sur d'éventuelles problématiques de sommeil.

Pour

plus de renseignements : contactez-nous !



Antenne Île-de-France

11 rue de Rosny , 93100 Montreuil s/s Bois



camieg-prevention-idf@camieg.org



01 77 93 14 18

(Boîte vocale)