



► 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 :

► **Mardi 6 septembre de 10h à 12h (groupe 1) et de 13h30 à 15h30 (groupe 2) : Le sommeil : son fonctionnement – animé par un médecin du sommeil**

Pour mieux connaître le fonctionnement normal et problématique du sommeil

► **Mardi 20 septembre de 10h à 12h (groupe 1) et de 13h30 à 15h30 (groupe 2) : Mon sommeil en détail – animé par un médecin du sommeil**

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

► **Jeudi 29 septembre de 10h à 12h (groupe 1) et de 13h30 à 15h30 (groupe 2) : Sommeil, stress et fatigue : quels liens ? – animé par une sophrologue**

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

**Renseignement et Inscription : [sebastien.chamaillard@enedis.fr](mailto:sebastien.chamaillard@enedis.fr)**