



► 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 RTE vous invite à cet atelier de 3 séances :

► **Jeudi 12 janvier de 10h à 12h : Le sommeil : son fonctionnement – animé par un médecin du sommeil**

Pour mieux connaître le fonctionnement normal et problématique du sommeil

► **Mardi 24 janvier de 10h à 12h : Mon sommeil en détail – animé par un médecin du sommeil**

Focus sur les horaires atypiques, l'agenda du sommeil et les bonnes habitudes pour mon sommeil,

► **Jeudi 26 janvier de 14h à 16h : 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 : [mathieu.signoret@rte-france.com](mailto:mathieu.signoret@rte-france.com)**

