



► 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 28 février 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,

► **Mardi 28 février 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 : sebastien.jonnet@rte-france.com

