

► Atelier prévention
**LE SOMMEIL DE A à Zzz...
ON EN APPREND TOUS LES JOURS !**

Comprendre son sommeil

Parce que son impact sur notre santé et notre bien-être est important, venez découvrir et comprendre votre sommeil ainsi que les bonnes pratiques pour le préserver ou l'améliorer au quotidien.

Echanger avec des professionnels

Les intervenants vous proposeront des conseils pratiques et exercices simples à reproduire chez vous pour améliorer la qualité de votre sommeil au quotidien.

La convivialité d'un groupe

« Le sommeil de A à Zzz... on en apprend tous les jours ! », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



INFORMATIONS PRATIQUES

► Partenaire



► Infos pratiques

Hôtel Dax Miradour – 4 avenue Milliès Lacroix – 40100 Dax



Google Maps - ©2012 Google



📍 **Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine**
100-102 rue Nationale – 9000 Lille

@ Camieg-prevention-naquitaine@camieg.org

☎ **05 24 57 25 15** (Service Prévention)



Prévention Santé



► Atelier prévention
**LE SOMMEIL
DE A à Zzz...
ON EN APPREND
TOUS LES JOURS !**

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



LE SOMMEIL DE A à Zzz...
ON EN APPREND TOUS LES JOURS !

Savez-vous que le sommeil joue un rôle important sur notre santé et notre bien être ?

AU PROGRAMME

Atelier en 3 séances

▣ Le sommeil : son fonctionnement

▣ **Lundi 18 septembre de 10h à 12h**

▣ Pour mieux connaître le fonctionnement normal et pathologique du sommeil, les facteurs et comportements favorables à un sommeil de bonne qualité.

▣ *Animé par un médecin du sommeil*

▣ Mon sommeil en détail

▣ **Lundi 25 septembre de 10h à 12h**

▣ Atelier « l'agenda de mon sommeil » : quel dormeur suis-je ? Quelles bonnes habitudes adopter pour favoriser un sommeil de bonne qualité ?

▣ *Animé par un médecin du sommeil*

LE SOMMEIL DE A à Zzz...
ON EN APPREND TOUS LES JOURS !

En complément de cette séance seconde collective, un entretien personnalisé avec l'intervenant vous sera proposé, si vous le souhaitez, pour échanger individuellement sur d'éventuelles problématiques de sommeil.

▣ Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

▣ **Lundi 2 octobre de 10h à 12h**

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

▣ *Animé par une sophrologue*



▣ Atelier prévention

MODALITES INSCRIPTION

 Par courrier

Camieg Antenne Nouvelle Aquitaine

80 avenue de la Jallère
33300 Bordeaux

 Par courriel

camieg-prevention-naquitaine@camieg.org

 Par téléphone

05 24 58 25 15

En ligne



En flashant le QR code

Inscriptions avant le 11 septembre