

► 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

► Infos pratiques

Lieu :
SLVie Haute Gironde
2, Cité la Comteau
33820 ETAULIERS



Prévention Santé



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



Antenne Camieg Nouvelle Auitaine
80 av de la Jallère – 33300 Bordeaux



camieg-prevention-naquitaine@camieg.org



05 24 57 25 15 (Service Prévention)

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

► **Mardi 3 octobre, 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

► **Mardi 10 octobre, 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 !

► Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

► **Mardi 17 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*



Pour vous inscrire ou toutes précisions

@ Par courriel

camieg-prevention-naquitaine@camieg.org

☎ Par téléphone

05.24.57.25.15 (messagerie prévention)

En flashant le QR Code

