

► 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 un professionnel

L'intervenante vous proposera 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 pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



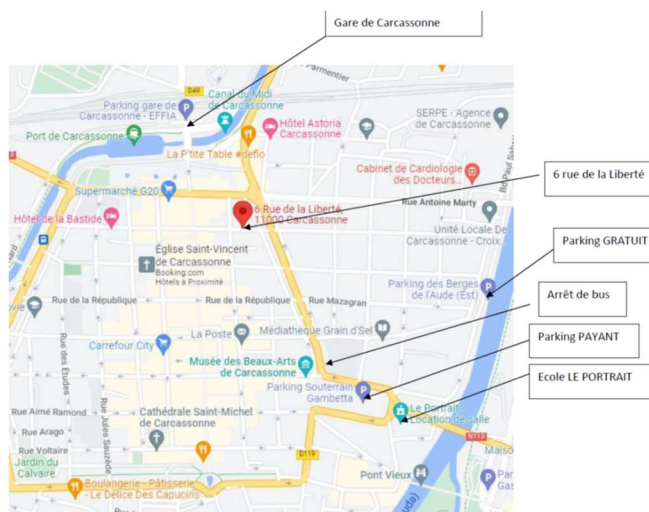
INFORMATIONS PRATIQUES

► Partenaires

CMCAS Aude Pyrénées-Orientales

► Infos pratiques

Salle de l'Ecole Le Portrait, 6 rue de la liberté -
11000 CARCASSONNE



Prévention Santé



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



Antenne Camieg Occitanie

12 place Saint Etienne - 31000 TOULOUSE



camieg-prevention-occitanie@camieg.org



05 81 91 65 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 collectives

▣ Le sommeil : son fonctionnement

▣ **Jeudi 26 janvier 2023 de 10 h à 12 h**

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

▣ *Animé par une sophrologue spécialisée sommeil*

▣ Mon sommeil en détail

▣ **Jeudi 9 février 2023 de 10 h à 12 h**

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

▣ *Animé par une sophrologue spécialisée sommeil*

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

▣ Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

▣ **Jeudi 16 février 2023 de 10 h à 12 h**

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

▣ *Animé par une sophrologue spécialisée sommeil*

En complément de ces séances collectives, un entretien personnalisé avec l'intervenante vous sera proposé, si vous le souhaitez, pour échanger individuellement sur d'éventuelles problématiques de sommeil.



▣ Atelier prévention

BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

N° de Sécurité Sociale

Adresse

Courriel.....

Téléphone

Nbre de participants

Age des participants.....

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org

Coupon à renvoyer avant le **19 janvier 2023**

@ Par courriel

camieg-prevention-occitanie@camieg.org

☎ Par téléphone

05 81 91 65 15

Les inscriptions sont également possibles en ligne sur :
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NWklOTklQlI%3D&a=JTk2ayU5M2glIOMlQTK%3D>