



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



AU PROGRAMME

Conférence Le sommeil : son fonctionnement

► Mardi 29 avril de 10h à 12h

Connaître le fonctionnement du sommeil, les besoins, les cycles, les différents dormeurs, etc.

Animée par un sophrologue



Séance 2 Mon sommeil en détail

► Mardi 13 mai de 10h à 12h

Connaître les bonnes pratiques pour un meilleur sommeil et échanger sur les idées reçues.

Animée par un sophrologue



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

► Mardi 20 mai de 10h à 12h

Découvrir les liens entre sommeil, stress, fatigue et expérimenter une technique de gestion du stress et de la fatigue.

Animée par un sophrologue



► INFORMATIONS PRATIQUES

Centre Social et Culturel du Château de l'Horloge
50 place du Château de l'Horloge
13090 Aix-en-Provence



Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

Les frais d'inscription et de participation sont pris en charge intégralement et directement par la Camiég.

► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 28/04/2025

- Par courriel : camieg-prevention-paca@camieg.org
- Par téléphone : 04 86 67 15 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant : <https://bit.ly/prevention-Sommeil-Aixenprovence-Avril-2025>

Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code



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 Camiég à l'adresse suivante : Camiég - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org ou via la messagerie de votre compte Ameli.