



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



### AU PROGRAMME

#### Conférence Le sommeil : son fonctionnement

► Mardi 11 février de 14h à 16h

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

Animée par Monsieur Florian Bougaud, psychologue spécialiste sommeil



#### Séance 2 Mon sommeil en détail

► Mardi 18 février de 14h à 16h

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

Animée par Monsieur Florian Bougaud, psychologue spécialiste sommeil



#### Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

► Mardi 11 mars de 14h à 16h

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

Animée par Monsieur Florian Bougaud, psychologue spécialiste sommeil



#### Entretien individuel Facultatif (30 min)

► mardi 18 mars

Echanger individuellement sur votre agenda du sommeil

Animé par Monsieur Florian Bougaud, psychologue spécialiste sommeil



### ► INFORMATIONS PRATIQUES

Espace Grammont, salle C2 ,20 rue Mégevand à Besançon.

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



### ► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 04/02/2025

- Par courriel : [camieg-prevention-bfc@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bfc@camieg.org)
- Par téléphone : 06 47 15 87 17
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant :

<https://bit.ly/prevention-Sommeil-Besançon-fevrier-2025>

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Cavimac.



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