



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



AU PROGRAMME

Conférence Le sommeil : son fonctionnement

► Mercredi 16 avril de 10h à 12h

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

Animée par une sophrologue



Séance 2 Mon sommeil en détail

► Mercredi 23 avril de 10h à 12h

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

Animée par une sophrologue



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

► Mercredi 30 avril 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 une sophrologue



► INFORMATIONS PRATIQUES

Locaux de SLVie - Site ENEDIS

Rond-point de l'Atlantique

85000 La Roche-sur-Yon



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 Cavimac.

► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 11/04/2025

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale) ou 06 21 21 07 71
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant : <https://bit.ly/prevention-Sommeil-LarochesurYon-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

