



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



AU PROGRAMME

Conférence Le sommeil : son fonctionnement

► Mardi 29 avril de 14h à 16h

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

Animée par une sophrologue



Séance 2 Mon sommeil en détail

► Mardi 06 mai de 14h à 16h

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 ?

► Mardi 13 mai 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 une sophrologue



► INFORMATIONS PRATIQUES

Chambre d'Agriculture

Parc d'Activités de Ronsouze. Bâtiment Cométias - 56801 Ploërmel

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 22/04/2025

- Par courriel : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Par téléphone : 02 22 06 29 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant : <https://bit.ly/prevention-Sommeil-Ploermel-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

