



ATELIER SOMMEIL

RANDAN

Salle d'Accueil [rez-de-chaussée]

14H00-16H00

Cycle de 6 séances

(inscription obligatoire pour l'ensemble des séances)

<p><u>Séances 1 et 2 :</u> Vendredi 10 Novembre 2023 Vendredi 17 Novembre 2023</p>	<p>Comprendre les mécanismes du sommeil, ses évolutions au cours de la vie, ses différentes fonctions.</p>
<p><u>Séances 3 :</u> Vendredi 24 Novembre 2023</p>	<p>Identifier les perturbations de son sommeil, causes et conséquences, troubles du sommeil et orientation.</p>
<p><u>Séances 4, 5 et 6 :</u> Vendredi 1er Décembre 2023 Vendredi 8 Décembre 2023 Vendredi 15 Décembre 2023</p>	<p>Améliorer son quotidien, apprendre à mieux dormir, quel profil de dormeur, les conseils de prévention, les ennemis du sommeil, les gestes et études pour bien dormir, techniques de relaxation</p>

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.