

► Atelier prévention

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

Comprendre son sommeil

Parce que son impact sur notre santé et notre bien-être est important, venez découvrir et comprendre votre sommeil ainsi que les bonnes pratiques pour le préserver ou l'améliorer au quotidien.

Echanger avec des professionnels

L'intervenante vous proposera des conseils pratiques et exercices simples à reproduire chez vous pour améliorer la qualité de votre sommeil au quotidien.

La convivialité d'un groupe

« Le sommeil de A à Zzz... on en apprend tous les jours ! », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



INFORMATIONS PRATIQUES

► Infos pratiques

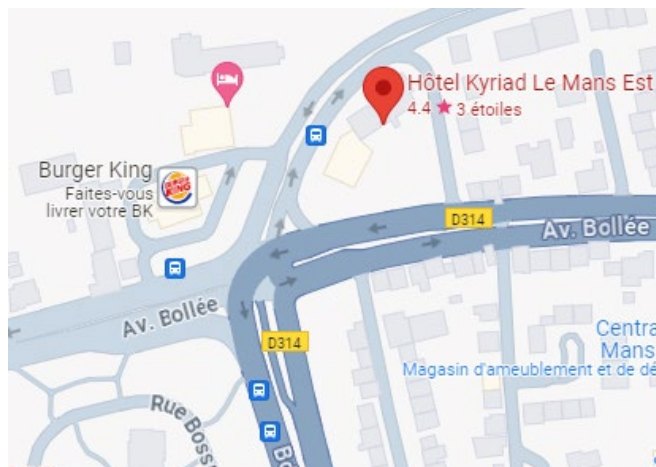
Hôtel KYRIAD Le Mans Est

345 avenue Bollée

72000 LE MANS

Bus :

Lignes 5, 6, 15 et 23 – Arrêt Bollée



Google Maps 2023



Antenne Camieg Pays de la Loire

6 rue Mercœur – 44000 NANTES



camieg-prevention-pdl@camieg.org



02 53 59 11 15 (Service Prévention)



Prévention Santé



► Atelier prévention

Le sommeil de A à Zzz... On en apprend tous les jours !

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



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

Savez-vous que le sommeil joue un rôle important sur notre santé et notre bien être ?

AU PROGRAMME

▣ Séance 1 : Le sommeil : son fonctionnement

- ▣ Mercredi 17 janvier, de 10h à 12h
- ▣ Connaitre le fonctionnement du sommeil, les besoins, les cycles, les différents types de dormeurs

▣ Séance 2 : Mon sommeil en détail

- ▣ Mercredi 24 janvier, de 10h à 12h
- ▣ Connaître les bonnes pratiques pour un sommeil de meilleure qualité et échanger sur les idées reçues

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

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

- ▣ Mercredi 31 janvier, de 10h à 12h
- ▣ Découvrir les liens entre sommeil, stress, fatigue et expérimenter une technique de gestion du stress et de la fatigue


Atelier animé par Raphaël ROCHE, psychologue et sophrologue



▣ Atelier prévention
INSCRIPTIONS



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

 Par courrier

Camieg
Antenne Pays de la Loire
6 rue Mercœur
44000 NANTES

 Par courriel

camieg-prevention-pdl@camieg.org

 Par téléphone

02 53 59 11 15

Clôture des inscriptions le mercredi 10 janvier

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. 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 Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org