



# ATELIER SOMMEIL

## CHAPTUZAT

Mairie, salle du Conseil

**9H30-11H30**

### Cycle de 6 séances

(inscription obligatoire pour l'ensemble des séances)

|  |   |
|--|---|
| <p><u>Séances 1 et 2 :</u><br/><b>Vendredi 29 Mars 2024</b><br/><b>Vendredi 5 Avril 2024</b></p>                                 | <p>Comprendre les mécanismes du sommeil, ses évolutions au cours de la vie, ses différentes fonctions.</p>  |
| <p><u>Séances 3 :</u><br/><b>Vendredi 12 Avril 2024</b></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><br/><b>Vendredi 3 Mai 2024</b><br/><b>Vendredi 17 Mai 2024</b><br/><b>Vendredi 24 Mai 2024</b></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 avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

