



# ATELIER SOMMEIL

## SAINT-IGNAT

Salle Polyvalente

**9H30-11H30**

### Cycle de 6 séances

(inscription obligatoire pour l'ensemble des séances)

<p><u>Séances 1 et 2 :</u> <b>Vendredi 29 Mars 2024</b> <b>Vendredi 5 Avril 2024</b></p>	<p><b>Comprendre les mécanismes du sommeil, ses évolutions au cours de la vie, ses différentes fonctions.</b></p>
<p><u>Séances 3 :</u> <b>Vendredi 12 Avril 2024</b></p>	<p><b>Identifier les perturbations de son sommeil, causes et conséquences, troubles du sommeil et orientation.</b></p>
<p><u>Séances 4, 5 et 6 :</u> <b>Vendredi 3 Mai 2024</b> <b>Vendredi 17 Mai 2024</b> <b>Vendredi 24 Mai 2024</b></p>	<p><b>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</b></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.

