

Le sommeil, où en êtes-vous ?

DIJON (Mairie Annexe des Bourroches)

Animatrice :



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	jeudi 27 janvier 2022 → 14h30 - 16h30
Séance 2 Les évolutions du sommeil au cours de la vie	jeudi 3 février 2022 → 14h30 - 16h30
Séance 3 Les comportements face au sommeil	jeudi 10 février 2022 → 14h30 - 16h30
Séance 4 Causes et conséquences des perturbations du sommeil	jeudi 3 mars 2022 → 14h30 - 16h30
Séance 5 Troubles et perturbations : quelles orientations ?	jeudi 10 mars 2022 → 14h30 - 16h30
Séance 6 Agenda du sommeil et profil de dormeur	jeudi 17 mars 2022 → 14h30 - 16h30
Séance 7 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	jeudi 24 mars 2022 → 14h30 - 16h30
Séance 8 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	jeudi 31 mars 2022 → 14h30 - 16h30
Bilan	jeudi 30 juin 2022 → 14h00 - 15h30

Salle : Mairie Annexe des Bourroches - 32 Bd Eugène Fyot - 21000 DIJON