

Le sommeil, où en êtes-vous ?

VONGES

Animatrice : Catherine ROYER



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	vendredi 28 janvier 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 2 Les évolutions du sommeil au cours de la vie	vendredi 4 février 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 3 Les comportements face au sommeil	vendredi 11 février 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 4 Causes et conséquences des perturbations du sommeil	vendredi 4 mars 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 5 Troubles et perturbations : quelles orientations ?	vendredi 11 mars 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 6 Agenda du sommeil et profil de dormeur	vendredi 18 mars 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 7 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	vendredi 25 mars 2022 → 09h30 - 11h30
Séance 8 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	vendredi 1 avril 2022 → 09h30 - 11h30
Bilan	vendredi 1 juillet 2022 → 09h30 - 11h30

Salle : Salle des fêtes - Rue des Ecoles - 21270 VONGES