

# Le sommeil, où en êtes-vous ?

## AUXONNE

Animatrice :



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

<b>Séance 1</b> Présentation : faisons connaissance	<b>vendredi 8 avril 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 2</b> Les évolutions du sommeil au cours de la vie	<b>vendredi 15 avril 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 3</b> Les comportements face au sommeil	<b>vendredi 6 mai 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 4</b> Causes et conséquences des perturbations du sommeil	<b>vendredi 13 mai 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 5</b> Troubles et perturbations : quelles orientations ?	<b>vendredi 20 mai 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 6</b> Agenda du sommeil et profil de dormeur	<b>vendredi 3 juin 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 7</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	<b>vendredi 10 juin 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Séance 8</b> Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	<b>vendredi 17 juin 2022</b> → 09h30 - 11h30
<b>Bilan</b>	<b>vendredi 16 septembre 2022</b> → 09h30 - 11h30

Salle : Salle 3 des Halles - Rue des Halles - 21130 AUXONNE