

Le sommeil, où en êtes-vous ?

Châtillon-Sur-Seine



Animatrice : Caroline CAETANO

Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	vendredi 15 avril 2022 → 14h00 - 16h00
Séance 2 Les évolutions du sommeil au cours de la vie	vendredi 6 mai 2022 → 14h00 - 16h00
Séance 3 Les comportements face au sommeil	vendredi 13 mai 2022 → 14h00 - 16h00
Séance 4 Causes et conséquences des perturbations du sommeil	vendredi 20 mai 2022 → 14h00 - 16h00
Séance 5 Troubles et perturbations : quelles orientations ?	vendredi 3 juin 2022 → 14h00 - 16h00
Séance 6 Agenda du sommeil et profil de dormeur	vendredi 10 juin 2022 → 14h00 - 16h00
Séance 7 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	vendredi 17 juin 2022 → 14h00 - 16h00
Séance 8 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	vendredi 24 juin 2022 → 14h00 - 16h00
Bilan	vendredi 23 septembre 2022 → 14h00 - 15h30

Salle : Centre Socioculturel - 11 Rue Albert Camus - 21400 CHATILLON-SUR-SEINE