

Le sommeil, où en êtes-vous ?

Nuits-Saint-Georges

Animateur : Cynthia LESIGNAC



Contact : FAPA SENIORS 21 - 03.80.30.07.81

*Les horaires indiqués sont les horaires des séances. Pour la réservation de la salle, merci de prendre en compte 30 min supplémentaires avant et après chaque séance.

Séance 1 Présentation : faisons connaissance	lundi 7 novembre 2022 → 9h30 - 11h30
Séance 2 Les évolutions du sommeil au cours de la vie	lundi 14 novembre 2022 → 9h30 - 11h30
Séance 3 Les comportements face au sommeil	lundi 21 novembre 2022 → 9h30 - 11h30
Séance 4 Causes et conséquences des perturbations du sommeil	lundi 28 novembre 2022 → 9h30 - 11h30
Séance 5 Troubles et perturbations : quelles orientations ?	lundi 5 décembre 2022 → 9h30 - 11h30
Séance 6 Agenda du sommeil et profil de dormeur	lundi 12 décembre 2022 → 9h30 - 11h30
Séance 7 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	lundi 9 janvier 2023 → 9h30 - 11h30
Séance 8 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	lundi 16 janvier 2023 → 9h30 - 11h30
Bilan	lundi 20 février 2023 → 9h30 - 11h30

Salle :

Salle Jean Macé - Place d'Argentine - 21700 Nuits-Saint-Georges