

Le sommeil, où en êtes-vous ?

DAROIS

Animateur : Patricia ROGNON



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 4 mars 2024 → 14H30 - 16H30
Séance 2 Les évolutions du sommeil au cours de la vie	lundi 11 mars 2024 → 14H30 - 16H30
Séance 3 Les comportements face au sommeil	lundi 18 mars 2024 → 14H30 - 16H30
Séance 4 Causes et conséquences des perturbations du sommeil	lundi 25 mars 2024 → 14H30 - 16H30
Séance 5 Troubles et perturbations : quelles orientations ?	lundi 8 avril 2024 → 14H30 - 16H30
Séance 6 Agenda du sommeil et profil de dormeur	lundi 29 avril 2024 → 14H30 - 16H30
Séance 7 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la journée	lundi 6 mai 2024 → 14H30 - 16H30
Séance 8 Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir : la nuit	lundi 13 mai 2024 → 14H30 - 16H30
Bilan	lundi 1 juillet 2024 → 14H30 - 16H00

Salle :

Salle polyvalente - rue de L'aviation 21121 Darois