

SOMMEIL

Lieu : Agence MSA

21 avenue Louis Chène - 79100 ST JEAN DE THOUARS

Jeudi 18 janvier 2024
9h30-12h00

• Séance 1 : Les évolutions du sommeil au cours de la vie.

Jeudi 25 janvier 2024
9h30-12h00

• Séance 2 : Les comportements de sommeil.

Jeudi 01 février 2024
9h30 -12h00

• Séance 3 : Causes et conséquences des perturbations du sommeil.

Jeudi 15 février 2024
9h30-12h00

• Séance 4 : Troubles, perturbations du sommeil, orientations.

Jeudi 29 février 2024
9h30-12h00

• Séance 5 : Agenda du sommeil et profil de dormeur.

Jeudi 07 mars 2024
9h30-12h00

• Séance 6 : Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir.

Pensez à la planète !



Pour toute information veuillez contacter MSA Services Poitou

Tél. : 05 49 44 89 69 ou prevention@msaservices-poitou.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

