

SOMMEIL

Lieu : Salle des associations
 10 rue des Ecoles - 79260 FRANCOIS

Mardi 12 mars 2024
 9h30-12h00

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

Mardi 19 mars 2024
 9h30-12h00

• Séance 2 : Les comportements de sommeil.

Mardi 26 mars 2024
 9h30 -12h00

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

Mardi 02 avril 2024
 9h30-12h00

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

Mercredi 10 avril 2024
 9h30-12h00

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

Mardi 16 avril 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



Entre nous, c'est humain



La retraite complémentaire publique



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

