

# SOMMEIL

**Lieu : Agence MSA**  
**23 Rue d'Auvergne**  
**86500 MONTMORILLON**

**Jeudi 07 novembre 2024**  
**09h30-12h00**

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

**Jeudi 14 novembre 2024**  
**09h30-12h00**

- Séance 2 : Les comportements de sommeil.

**Jeudi 21 novembre 2024**  
**09h30-12h00**

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

**Jeudi 28 novembre 2024**  
**09h30-12h00**

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

**Jeudi 05 décembre 2024**  
**09h30-12h00**

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

**Jeudi 12 décembre 2024**  
**09h30-12h00**

- 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](mailto:prevention@msaservices-poitou.fr)**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



L'essentiel & plus encore

