

SOMMEIL

Lieu : Salle associative Désiré Barré
Route de Chasseigne
86200 ARÇAY

Lundi 09 décembre 2024
14h00-16h30

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

Lundi 16 décembre 2024
14h00-16h30

- Séance 2 : Les comportements de sommeil.

Lundi 06 janvier 2025
14h00-16h30

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

Lundi 13 janvier 2025
14h00-16h30

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

Lundi 27 janvier 2025
14h00-16h30

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

Lundi 03 février 2025
14h00-16h30

- 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



L'essentiel & plus encore

