

SOMMEIL

Lieu : Mairie – Salle de Conseil

15 rue de la Mairie

79350 CLESSE

Jeudi 06 novembre 2025

9h30 - 12h00

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

Jeudi 13 novembre 2025

9h30 - 12h00

• Séance 2 : Les comportements de sommeil.

Jeudi 20 novembre 2025

9h30 - 12h00

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

Jeudi 27 novembre 2025

9h30 - 12h00

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

Jeudi 04 décembre 2025

9h30 - 12h00

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

Jeudi 11 décembre 2025

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

