

SOMMEIL

Lieu : Salle de la résidence des gaies logis
19 route de Brion
86350 SAINT-SECONDIN

Vendredi 07 novembre 2025
09h30-12h00

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

Vendredi 14 novembre 2025
09h30-12h00

• Séance 2 : Les comportements de sommeil.

Vendredi 21 novembre 2025
09h30-12h00

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

Vendredi 05 décembre 2025
09h30-12h00

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

Vendredi 12 décembre 2025
09h30-12h00

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

Vendredi 18 décembre 2025
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