

SOMMEIL

Lieu : Salle des Associations – 6 rue de la traverse
86310 SAINT SAVIN

Mercredi 03 décembre 2025
09h30-12h00

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

Mercredi 10 décembre 2025
09h30-12h00

• Séance 2 : Les comportements de sommeil.

Mercredi 17 décembre 2025
09h30-12h00

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

Mercredi 07 janvier 2026
09h30-12h00

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

Mercredi 14 janvier 2026
09h30-12h00

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

Mercredi 21 janvier 2026
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