

Ateliers **SOMMEIL**

Lieu : Village inclusif seniors - Maison des sages
 9 rue Simone Veil - 86700 VALENCE EN POITOU
 (derrière cabinet médicale P&M CURIE)

Lundi 02 février 2026
 14h00 - 16h30

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

Lundi 09 février 2026
 14h00 - 16h30

- Séance 2 : Les comportements de sommeil.

Lundi 16 février 2026
 14h00 - 16h30

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

Lundi 23 février 2026
 14h00 - 16h30

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

Lundi 02 mars 2026
 14h00 - 16h30

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

Mercredi 11 mars 2026
 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