

Ateliers **SOMMEIL**

Lieu : Salle du Théâtre - 1 rue du Théâtre
79350 CHICHE
 (L'accès se fait derrière le théâtre)

Lundi 23 février 2026 14h00-16h30	• Séance 1 : Les évolutions du sommeil au cours de la vie.
Lundi 02 mars 2026 14h00-16h30	• Séance 2 : Les comportements de sommeil.
Lundi 09 mars 2026 14h00-16h30	• Séance 3 : Causes et conséquences des perturbations du sommeil.
Lundi 16 mars 2026 14h00-16h30	• Séance 4 : Troubles, perturbations du sommeil, orientations.
Lundi 23 mars 2026 14h00-16h30	• Séance 5 : Agenda du sommeil et profil de dormeur.
Lundi 30 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