

Ateliers SOMMEIL

Lieu : Espace socio culturel Lionel Benier - Salle Mélusine
265 Grand Rue - 79410 ECHIRE
(Entrée par la rue de la poste)

Mercredi 04 février 2026
09h30 - 12h00

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

Mercredi 11 février 2026
09h30 - 12h00

- Séance 2 : Les comportements de sommeil.

Mercredi 25 février 2026
09h30 - 12h00

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

Mercredi 04 mars 2026
09h30 - 12h00

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

Mercredi 11 mars 2026
09h30 - 12h00

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

Mercredi 18 mars 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