

## Ateliers **SOMMEIL**

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

<b>Mercredi 04 février 2026</b> 09h30 - 12h00	• Séance 1 : Les évolutions du sommeil au cours de la vie.
<b>Mercredi 11 février 2026</b> 09h30 - 12h00	• Séance 2 : Les comportements de sommeil.
<b>Mercredi 25 février 2026</b> 09h30 - 12h00	• Séance 3 : Causes et conséquences des perturbations du sommeil.
<b>Mercredi 04 mars 2026</b> 09h30 - 12h00	• Séance 4 : Troubles, perturbations du sommeil, orientations.
<b>Mercredi 11 mars 2026</b> 09h30 - 12h00	• Séance 5 : Agenda du sommeil et profil de dormeur.
<b>Mercredi 18 mars 2026</b> 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](mailto:prevention@msaservices-poitou.fr)**