

Ateliers **SOMMEIL**

Lieu : Maison de la Culture et des Loisirs
 25 rue Delattre de Tassigny - 86270 LA ROCHE POSAY

Mardi 28 avril 2026
 09h30-12h00

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

Mardi 05 mai 2026
 09h30-12h00

• Séance 2 : Les comportements de sommeil.

Mardi 12 mai 2026
 09h30-12h00

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

Mardi 19 mai 2026
 09h30-12h00

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

Mardi 26 mai 2026
 09h30-12h00

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

Mardi 02 juin 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