

## Ateliers **SOMMEIL**

**Lieu :** Salle des fêtes de la Jaulerie - rue de la Jaulerie  
79600 ASSAIS-LES JUMEAUX

|                                               |                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi 14 septembre 2026</b><br>14h00-16h30 | • Séance 1 : Les évolutions du sommeil au cours de la vie.        |
| <b>Lundi 21 septembre 2026</b><br>14h00-16h30 | • Séance 2 : Les comportements de sommeil.                        |
| <b>Lundi 28 septembre 2026</b><br>14h00-16h30 | • Séance 3 : Causes et conséquences des perturbations du sommeil. |
| <b>Lundi 05 octobre 2026</b><br>14h00-16h30   | • Séance 4 : Troubles, perturbations du sommeil, orientations.    |
| <b>Lundi 12 octobre 2026</b><br>14h00-16h30   | • Séance 5 : Agenda du sommeil et profil de dormeur.              |
| <b>Lundi 19 octobre 2026</b><br>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](mailto:prevention@msaservices-poitou.fr)**