

Ateliers **SOMMEIL**

**Lieu : CSC du Cerizéen - 9 rue du Pas. Des Pierres
79140 CERIZAY**

**Mardi 03 novembre 2026
09h30 - 12h00**

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

**Mardi 10 novembre 2026
09h30 - 12h00**

• Séance 2 : Les comportements de sommeil.

**Mardi 17 novembre 2026
09h30 - 12h00**

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

**Mardi 1^{er} décembre 2026
09h30 - 12h00**

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

**Mardi 15 décembre 2026
09h30 - 12h00**

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

**Mardi 22 décembre 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