

LES ATELIERS
**BONS
JOURS**
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

À quoi sert le sommeil ?

Comment mieux dormir ?

23
AVRIL

09h30
OPABT - 3 Place de la commune

Les Ateliers Bons Jours : Atelier sommeil - Réunion d'information

Comment mieux dormir ?

Réunion d'information et de présentation de l'atelier.

Renseignements et inscriptions : OPABT 03.84.54.26.70

Pour l'efficacité du programme, il est nécessaire de participer, dans la mesure du possible, à l'ensemble des ateliers.



AJOUTER À MON CALENDRIER

8 séances de 2 heures organisées autour de 3 volets : Comprendre les mécanismes du sommeil, Identifier les perturbations du sommeil, Apprendre à mieux dormir : trucs et astuces

- *Comprendre les mécanismes du sommeil*
- *Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences*
- *Fournir des repères et conseils favorisant une bonne hygiène du sommeil*
- *Savoir organiser son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie et de son âge*
- *Mieux connaître : les facteurs perturbateurs du sommeil - les conséquences du vieillissement sur le sommeil*

*Les inscriptions se feront à l'issue de la réunion de présentation. Merci de bien vouloir apporter : un chèque
(20€ à l'ordre du GIE IMPA)*



[≡ RETOUR À LA LISTE](#)

