

ATELIER SOMMEIL

MOZAC

Maison des Associations salle 3

14h00-16h00

Cycle de 6 séances

(inscription obligatoire pour l'ensemble des séances)

<u>Séances 1 et 2 :</u> Vendredi 7 Février 2025 Vendredi 14 Février 2025	Comprendre les mécanismes du sommeil, ses évolutions au cours de la vie, ses différentes fonctions.
<u>Séances 3 :</u> Vendredi 21 Février 2025	Identifier les perturbations de son sommeil, causes et conséquences, troubles du sommeil et orientation.
<u>Séances 4, 5 et 6 :</u> Vendredi 28 Février 2025 * Vendredi 7 Mars 2025 Vendredi 14 Mars 2025	Améliorer son quotidien, apprendre à mieux dormir, quel profil de dormeur, les conseils de prévention, les ennemis du sommeil, les gestes et études pour bien dormir, techniques de relaxation

***changement de salle** pour le 28/02 : salle de réunion rez de chaussée au complexe sportif Edmond VACANT, 15 rue Louis Dalmas 63200 Mozac.

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.