



LE SOMMEIL DE A à Zzz... ON EN APPREND TOUS LES JOURS



AU PROGRAMME

Conférence Le sommeil : son fonctionnement

► **Lundi 29 septembre 2025 de 10h à 12h**

Connaître le fonctionnement du sommeil, les besoins, les cycles, les différents dormeurs, etc.

Animée par une sophrologue



Séance 2 Mon sommeil en détail

► **Lundi 06 octobre 2025 de 10h à 12h**

Connaître les bonnes pratiques pour un meilleur sommeil et échanger sur les idées reçues.

Animée par une sophrologue



Séance 3 Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

► **Lundi 13 octobre 2025 de 10h à 12h**

Découvrir les liens entre sommeil, stress, fatigue et expérimenter une technique de gestion du stress et de la fatigue.

Animée par une sophrologue



Entretien individuel Facultatif – 30 min.

► **Lundi 20 octobre 2025**

Echanger individuellement sur votre agenda du sommeil.

Animé par une sophrologue



► INFORMATIONS PRATIQUES

Impasse de Labat, 65400 Lau-Balagnas

Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.** Les frais d'inscription et de participation sont pris en charge intégralement et directement par la Cavimac.

► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 22/09/2025

- Par courriel : camieg-prevention-occitanie@camieg.org
- Par téléphone : 05 81 91 65 15 (boîte vocale)
- En ligne, sur https://bit.ly/Inscription_AteliersPrevention_CavimacCamieg



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code

Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org ou via la messagerie de votre compte Ameli.