



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



### AU PROGRAMME

#### Conférence Le sommeil : son fonctionnement

► Jeudi 16 octobre de 10h30 à 12h00

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

*Animée par une sophrologue*



#### Séance 2 Mon sommeil en détail

► Jeudi 23 octobre de 10h30 à 12h00

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 ?

► Jeudi 30 octobre de 10h30 à 12h00

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

*Animée par une sophrologue*



### ► INFORMATIONS PRATIQUES

Dans les locaux de **Nikolsen au 20 rue Lavoisier, 95300 Pontoise.**

RER C – Pontoise, puis bus 1235 (arrêt Coubertin)

RER A – Cergy Préfecture, puis bus n°1230 (arrêt Plateau Saint-Martin)

A15 – Sortie 9 ou 10 (**parking gratuit sur place**)

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 06/10/2025

- Par courriel : [camieg-prevention-antenne@camieg.org](mailto:camieg-prevention-antenne@camieg.org)
- Par téléphone : 01 77 93 14 18 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant : [https://bit.ly/Inscription\\_AteliersPrevention\\_CavimacCamieg](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*

