

Les ateliers Sommeil

Inscription

Pour participer aux ateliers, une inscription préalable est nécessaire en retournant le coupon réponse ci-contre.

Renseignements

Arsept Auvergne
16 rue Jean Claret
63000 Clermont-Ferrand

Tél. 04 73 43 76 03

www.arsept-auvergne.fr

Mail : contact@auvergne.arsept.fr



Ensemble, les Caisses de retraite s'engagent



ARSEPT Auvergne
16 rue Jean Claret
63000 Clermont-Ferrand

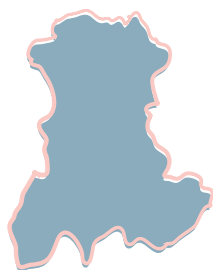
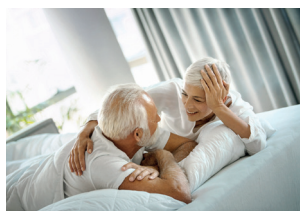
Affranchir
au tarif
en vigueur

Pourquoi ?

- **Mieux connaître** son sommeil et être capable d'identifier les éventuels troubles et perturbations
 - **Permettre** de préserver sa qualité de vie
 - **Bien et/ou mieux** dormir

Pour qui ?

Toute personne à partir de 55 ans



Où ?

Dans des **locaux proches de chez vous** (salles municipales, salles des fêtes, centres sociaux...).

Comment ?

Les ateliers sont organisés en **6 séances** hebdomadaires par groupe de 8 à 12 personnes.

Les ateliers

Le programme comprend 6 séances de 2 h :

Séance 1 et 2 : Comprendre les mécanismes du sommeil - Les évolutions du sommeil au cours de la vie - Les différentes fonctions du sommeil

Séance 3 : Identifier les perturbations de son sommeil - Causes et conséquences - Troubles du sommeil et orientation.

Séance 4 à 6 : Améliorer son quotidien Apprendre à mieux dormir - Quel profil de dormeur - Les conseils de prévention Les ennemis du sommeil - Les gestes et attitudes pour bien dormir - Techniques de relaxation

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des personnes certifiées, avec une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

Les ateliers Sommeil

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom :
Prénom :
Adresse :
.....
Tél. :
Mail :

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au verso.