

LES ATELIERS DU SOMMEIL

PROGRAMME

JEUDI
19
OCTOBRE

L'ARCHITECTURE DU SOMMEIL :
Comprendre les stades de sommeil

JEUDI
26
OCTOBRE

LES BESOINS EN SOMMEIL :
Comprendre nos besoins

JEUDI
2
NOVEMBRE

LES PROCESSUS DU SOMMEIL :
Quelles influences sur notre sommeil ?

JEUDI
9
NOVEMBRE

LES ROLES DU SOMMEIL :
Son impact sur notre équilibre, la
santé physique et mentale

JEUDI
16
NOVEMBRE

COMMENT S'ENDORMIR ?
Faciliter son endormissement

JEUDI
23
NOVEMBRE

LA CHAMBRE
La concevoir afin de favoriser le
sommeil et réduire les risques

JEUDI
14
DECEMBRE

**JE PARLE DE MON SOMMEIL A
MON MEDECIN**

JEUDI
21
DECEMBRE

BILAN DES ATELIERS :
Connaissances acquises et retour
d'expérience