

## Ateliers Sommeil



# APPRENDRE À BIEN GÉRER SON SOMMEIL

animés par les professionnels de santé  
du Pôle de Santé de Châtillon / Chalaronne et  
Neuville les Dames



JEUDI 4 JUIN

JEUDI 11 JUIN

JEUDI 25 JUIN

De 18h à 20h

### THÈME :

Comprenez les bases du sommeil, déconstruisez les idées reçues et adoptez des méthodes efficaces pour mieux dormir.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT CONTACTER NANCY CHEVILLOT AU 06 35 66 44 74

OU JOHNNY ROTH AU 06 62 50 12 07



La participation aux 3 ateliers est requise.