

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 12 NOVEMBRE

JEUDI 19 NOVEMBRE

JEUDI 3 DÉCEMBRE

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.