

5 bonnes raisons de participer à notre atelier

- ① Comprendre le fonctionnement et les **facteurs influençant le sommeil**,
- ② Recevoir des **conseils pratiques**,
- ③ Mettre en place des **stratégies** personnelles pour des **nuits réparatrices**,
- ④ Prendre soin de soi et adopter des **comportements favorables** pour une meilleure santé,
- ⑤ Favoriser l'échange et le partage d'expériences.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde

13 rue Ferrère - 33052 Bordeaux

05 57 99 79 39

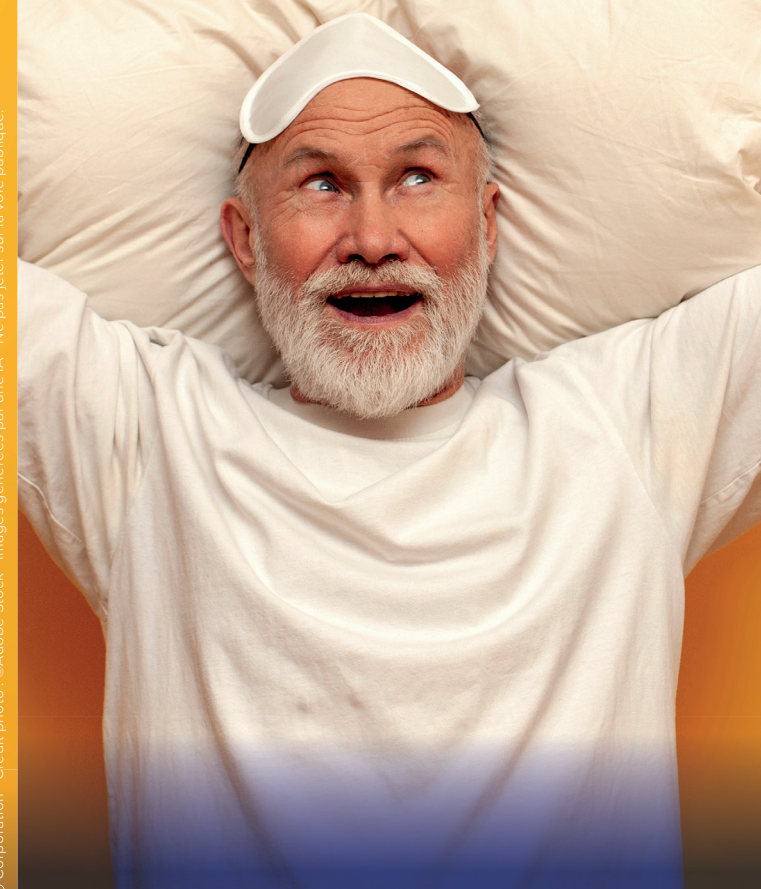
contact@asept-gironde.fr

www.asept-gironde.fr



Atelier
Sommeil

Le sommeil : un trésor !



aggeilos.fr - Certified © Corporation - Crédit photo : ©Adobe Stock - Images générées par une IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



Dès **55 ans**,
j'adopte
les **bons réflexes**
avec l'atelier
Sommeil



**1 cycle de
7 séances**



2 h 00 par semaine



par petits groupes de
12 personnes

GRATUIT



Proche
de chez vous

*Chaque participant s'engage
à suivre le cycle complet de l'atelier.*

L'atelier **Sommeil**

au programme

Séance 1

Le sommeil, quésaco ?

Comprendre le fonctionnement du sommeil, présentation de l'agenda du sommeil.

Séance 2

Mon sommeil et moi

Identifier les facteurs influençant le sommeil, connaître ses besoins et les évolutions avec l'âge.

Séance 3

Démarrer du bon pied !

Comprendre le réveil et l'influence de l'activité physique et du petit déjeuner.

Séance 4

Une pause le midi et c'est reparti !

Agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

Séance 5

Préparer la venue de Morphée

Adopter les bons réflexes en fin de journée et en soirée (dîner, écrans, toilette, activités physiques...).

Séance 6

À vos oreillers, prêt, dormez !

Identifier les bonnes pratiques pour un endormissement de qualité.

Séance 7

Mon sommeil, un trésor !

Jouer pour mieux comprendre !

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est
animé par des professionnels et axé
sur la convivialité entre les participants.

Notre méthode interactive conjugue partage
d'expériences, mise en situation et recherche
de solutions simples.