

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 :

Landes

70 rue Alphonse Daudet
40286 St-Pierre-du-Mont Cedex

05 58 06 55 98

Pyrénées Atlantiques

1 place Marguerite Laborde
64000 Pau

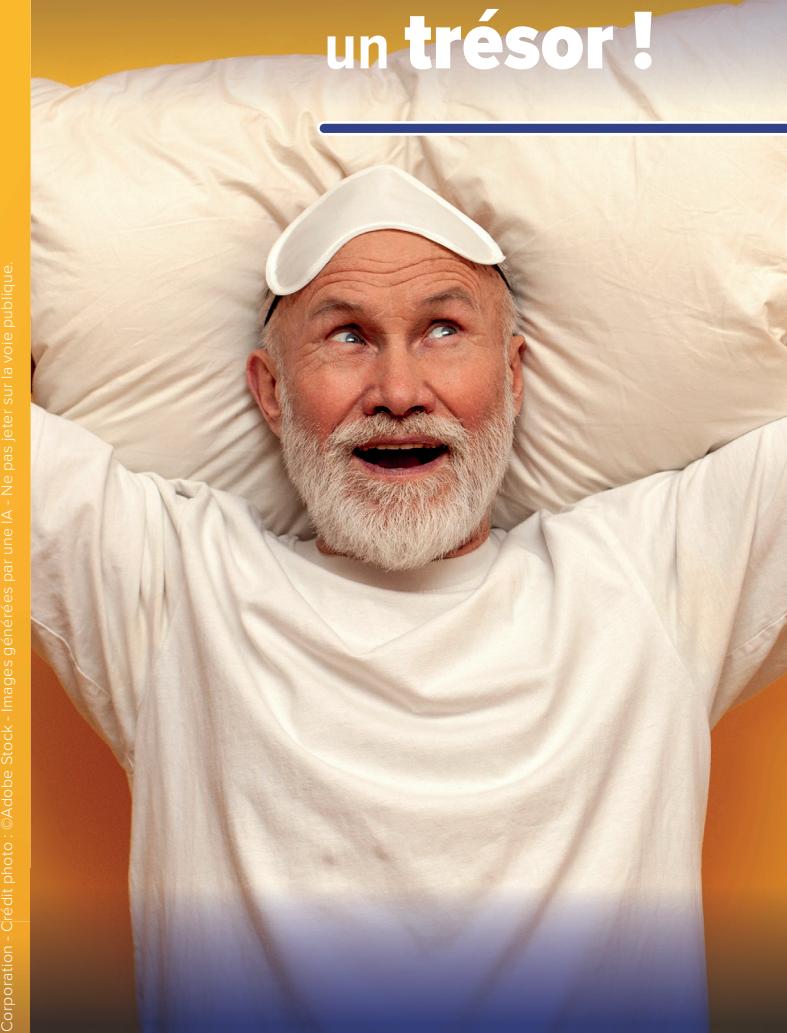
05 59 80 98 88

Adresse postale : 4 rue Galos - 64000 Pau
contact@asept-sudaquitaine.fr

www.asept-sudaquitaine.fr



Le sommeil :
un trésor !



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

**1 cycle de
7 séances**



2h 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.