



Pour mieux connaître votre sommeil et identifier les éventuels troubles et perturbations, nous vous proposons de participer à un cycle d'atelier innovant, mis en œuvre par l'association MSA Services POITOU, en coordination avec l'ensemble des caisses de retraite et l'ASEPT POITOU :

Atelier « SOMMEIL »  
à La Villedieu du Clain

Nous vous proposons de participer à 6 séances de prévention sur les thèmes suivants : évolution du sommeil au cours de la vie, comportements de sommeil, causes et conséquences des perturbations du sommeil, agenda du sommeil et profil de dormeur, astuces pour mieux dormir. Un groupe de 15 personnes est constitué pour l'ensemble du cycle. La première séance aura lieu le :

Vendredi 27 janvier 2023  
de 09h30 à 12h00  
Salle de Réunion - A la Maison des Services  
2 chemins des Pradilles  
86340 LA VILLEDIEU DU CLAIN

Les places étant limitées, inscription une inscription est obligatoire, en nous retournant la fiche d'inscription accompagnée du règlement de 20€\* avant le 17 janvier 2023.

Ateliers organisés selon les règles sanitaires en vigueur.

Pour tout renseignement, contactez-nous au 05 49 44 89 69 et/ou consultez notre site : [www.msaservices-poitou.fr](http://www.msaservices-poitou.fr)