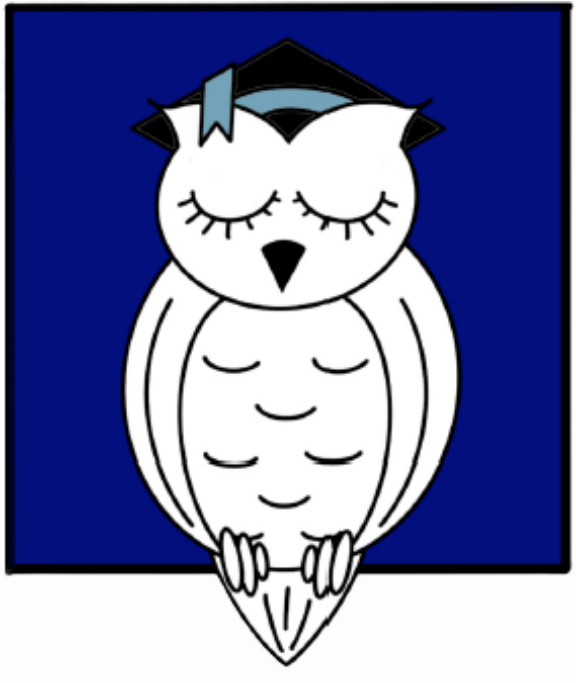




La Boîte à Sommeil

ASSOCIATION - LA ROCHELLE

PRÉSENTE SES ATELIERS DU JEUDI

Jeudi 24 septembre

09H

Alimentation et sommeil

ANIMÉ PAR AUDREY GASTADELLO - **DIÉTÉTICIENNE**

Comment mieux manger pour mieux dormir

10H

Astuces pour mieux dormir

ANIMÉ PAR DOROTHÉE BOUDGOURD - **PSYCHOLOGUE**

Oublions les idées reçues sur le sommeil

11H

Le sommeil de l'enfant

ANIMÉ PAR LAURE DELÉAGE - **INFIRMIÈRE**

Comprendre leur sommeil pour mieux les accompagner

14H

La sieste et ses bienfaits

ANIMÉ PAR FRÉDÉRIC BÉGUÉ - **HYPNOTHÉRAPEUTE**

Quel type de sieste pour moi ?

15H

Le sommeil, quand consulter ?

ANIMÉ PAR DR GUILLAUME DESMET - **MÉDECIN DU SOMMEIL**

Le sommeil physiologique et pathologique

16H

Mieux dormir grâce à la Naturopathie

ANIMÉ PAR LAURENCE KOWALSKI - **NATUROPATHE**

Quelles solutions naturelles pour améliorer son sommeil ?



Inscription obligatoire

Places limitées - 5€ par atelier

plus d'infos et
inscription

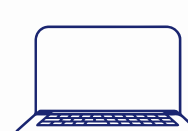


Ibis Styles La Rochelle Centre - Les Minimes

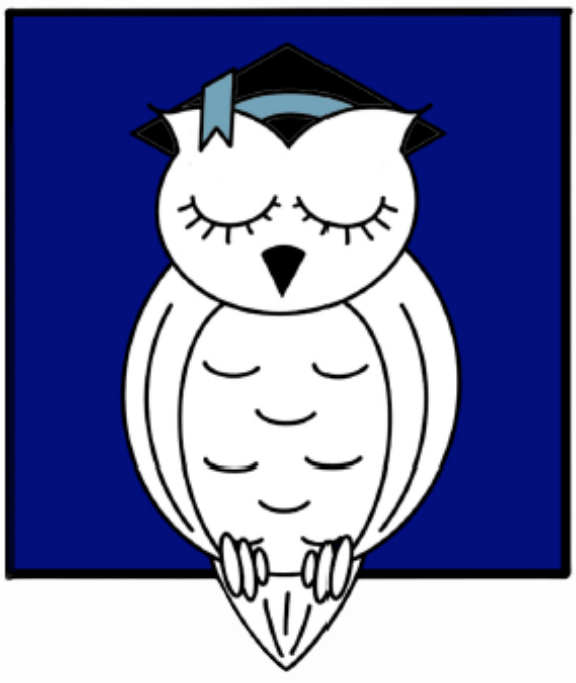
34 Rue de la Scierie, 17000 La Rochelle



laboiteasommeil



laboiteasommeil.fr



La Boîte à Sommeil

ASSOCIATION - LA ROCHELLE

PRÉSENTE SES ATELIERS DU JEUDI

Jeudi 15 octobre

13H

Rythme et nutrition

ANIMÉ PAR AUDREY GASTADELLO - DIÉTÉTICIENNE

14H

Astuces pour mieux dormir

ANIMÉ PAR DOROTHÉE BOUDGOURD - PSYCHOLOGUE

15H

Le sommeil de l'étudiant

ANIMÉ PAR LAURE DELÉAGE - INFIRMIÈRE

16H

Les écrans et la sieste

ANIMÉ PAR FRÉDÉRIC BÉGUÉ - HYPNOTHÉRAPEUTE

17H

Les bienfaits de l'activité sportive

ANIMÉ PAR LESPORT Julien - ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

18H

Savoir se fixer des objectifs pour les réaliser

ANIMÉ PAR ROMAIN CARMIGNANI - ENTRAINEUR DE RUGBY PROFESSIONNEL



Inscription obligatoire

Places limitées



Ibis Styles La Rochelle Centre - Les Minimes

34 Rue de la Scierie, 17000 La Rochelle



laboiteasommeil



laboiteasommeil.fr