La Boîte à Sommeil

ASSOCIATION - LA ROCHELLE

PRÉSENTE SES ATELIERS DU JEUDI

Jeudi 15 octobre 2026
Jeudi 4 février 2027

13H — *Rythme et nutrition*
ANIMÉ PAR AUDREY GASTADELLO - **DIÉTETICIENNE**

14H — *Astuces pour mieux dormir*
ANIMÉ PAR DOROTHÉE BOUDGOURD - **PSYCHOLOGUE**

15H — *Le sommeil de l'etudiant*
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 MORGAN SARRAZIN - **ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

18H — *Savoir se fixer des objectifs pour les réaliser*
ANIMÉ PAR ROMAIN CARMIGNANI - **ENTRAINEUR DE RUGBY PROFESSIONNEL**

2€ PAR ATELIER

JOURNÉE RESERVÉE aux étudiants

Inscription obligatoire - Places limitées
Ibis Styles La Rochelle Centre - Les Minimes
34 Rue de la Scierie, 17000 La Rochelle

laboiteasommeil

laboiteasommeil.fr