La Boîte à Sommeil

ASSOCIATION - LA ROCHELLE

PRÉSENTE SES ATELIERS DU JEUDI

Jeudi 24 septembre

09H

Alimentation et sommeil

ANIMÉ PAR AUDREY GASTADELLO - **DIÉTETICIENNE**

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

À VENIR

Jeudi 19 novembre

Jeudi 16 décembre

Spécial étudiants

Jeudi 15 octobre tarif 2 euros

Inscription obligatoire

Places limitées - 5€ par atelier

Ibis Styles La Rochelle Centre - Les Minimes

34 Rue de la Scierie, 17000 La Rochelle

plus d'infos et inscription