

# ATELIER PRATIQUE

---

Comment garder  
ou retrouver un bon sommeil ?

---

## RESEAU MORPHEE



**2 Grande Rue  
92380 Garches**

Tél : 09 77 93 12 04  
de 14h à 17h

[contact@reseau-morphee.org](mailto:contact@reseau-morphee.org)

<http://www.reseau-morphee.fr>

## **PUBLICS**

/ A partir de 14 ans

## **CARACTÉRISTIQUES**

/ Déroulement de la séance / animation interactive

/ Capacité d'accueil : de 5 à 30 personnes

/ Durée : 1 heure 30

## **LIEUX**

/ À la Cité de la santé

## **OBJECTIFS**

Aider les personnes à comprendre leur besoin de sommeil et leur rythme de sommeil afin de dormir d'un sommeil efficace et naturel.

Savoir repérer les mauvaises habitudes et les dysfonctionnements.

Il s'agira en particulier :

/ de favoriser une meilleure connaissance du sommeil et de ses pathologies.

/ d'apprendre à connaître son sommeil et les astuces pour bien dormir

## **CONTENU**

/ Le rythme du sommeil

/ Les fonctions du sommeil

/ Renforcement ou acquisitions de connaissances en matière de sommeil

/ Interrogations sur ses habitudes de sommeil