

Atelier Sommeil

Vous êtes aidant et vous avez des problèmes de sommeil ?

L'Association A3 « Arles-Camargue » en partenariat avec l'Agence Régionale de la Santé PACA, vous invite à participer à un atelier vous permettant de comprendre et d'améliorer la qualité de votre sommeil.



**Cet atelier se déroulera
le mardi 23 novembre 2021 de
14h30
à 16h30 à la Maison des
Associations de Chateaufrenard**

L'objectifs de cet atelier :

- Comprendre le fonctionnement du sommeil.
- Identifier et modifier les comportements délétères pour le sommeil.
- Obtenir des trucs et astuces afin d'améliorer sa qualité de sommeil.



Atelier animé par :

Chloé GONZALVEZ Neuropsychologue spécialisée en Thérapies Cognitives et Comportementales
De l'Association A3

Passé Sanitaire Obligatoire

Inscription obligatoire uniquement par téléphone auprès de l'Association A3

07.77.28.85.65

1 rue Nicolas Copernic 13200 ARLES

Mail : associationa3.arles@gmail.com

www.association-a3.fr