

# 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 Chateaurenard**

## 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](mailto:associationa3.arles@gmail.com)

[www.association-a3.fr](http://www.association-a3.fr)