

Atelier Sommeil à Graveson

Vous êtes aidant et vous avez des problèmes de sommeil ?

L'Association A3 « Arles-Camargue » en partenariat avec la Région Provence Alpes Côte d'Azur et la commune de Graveson, vous invite à participer à un atelier vous permettant de comprendre et d'améliorer la qualité de votre sommeil.



**Cet atelier se déroulera
le lundi 19 octobre de 14h30
à 16h30 à la salle de l'ancienne
crèche Rue de la Gardette à Graveson**

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

Dans ce contexte sanitaire complexe nous pouvons vous proposer une prise en charge à domicile de votre proche afin de vous permettre de participer à cet atelier.

Inscription obligatoire uniquement par téléphone auprès de l'Association A3

07.77.28.85.65

1 rue Nicolas Copernic 13200 ARLES

Mail : a3arlescamargue@hotmail.fr

www.association-a3.fr