

JOURNÉE DU SOMMEIL

Vendredi 17 mars 2023

Hôpital Bretonneau, Tours - Bâtiment B3

OUVERT A TOUS - GRATUIT



STANDS D'INFORMATION

De 14h à 16h30

- > Informations, questionnaires de sommeil et bar à tisanes (*dans le hall*)
- > Présentation des machines et masques de ventilation (*salle d'attente ENMG, rdc Neurologie*)

ATELIERS*

> 14h, 14h45 et 16h : Ateliers d'initiation à la sophrologie

Animés par Monia Jourdan et Marie-France Charon, Sophrologues
(Salle ORL - 3^{ème} étage)

- > 14h : 10 minutes de sieste flash par jour pour mieux dormir
- > 14h45 : Evacuer les tensions pour mieux dormir
- > 16h : initiation à la sophrologie

> 14h30 et 15h15 : Ateliers d'initiation à l'hypnothérapie

Animés par Dr Véronique Lesage, Anesthésiste
(Service d'Ophtalmologie - rez-de-chaussée)

> 14h30 et 15h30 : Ateliers-quizz : Testez vos connaissances sur le sommeil

Animés par Dr Aude Humeau-Commin, Médecin généraliste somnologue
et Dr Nadège Limousin, Neurologue
(Salle Réseau - service de Neurologie - rdc)

*inscriptions sur place - 10 à 15 personnes maximum par atelier