



QUAND ?

Jeudi 20 mars 2025

14h à 16h

OÙ ?

Antenne CMI

Rue Etraz 12

1003 Lausanne

Atelier sur inscription par e-mail:

dm.antenne.info@chuv.ch

Pour plus d'informations, contact:

Corine Courvoisier au **079 556 56 99**

www.chuv.ch/antenne-ateliers

Mon sommeil, et si je m'en occupais?

- Vous vous questionnez sur votre sommeil ?
- Vous êtes curieux de démêler le vrai du faux sur les préjugés et croyances sur le sommeil ?
- Vous souhaitez améliorer votre hygiène et qualité de sommeil ?
- Venez partager votre vécu, trucs et astuces, non médicamenteux, pour bien dormir !

Cet atelier de groupe a pour objectif de vous permettre de **mieux comprendre et faire face à vos troubles du sommeil.**

Grâce à un **questionnaire de sommeil rempli** avant l'atelier, vous repartirez avec de bonnes résolutions concrètes, personnalisées !

Il sera animé par **Madame Françoise Cornette**, une psychologue FSP somnologue au CHUV.