



Je
bouge
pour mon
moral



RENCONTRE SANTÉ EN LIGNE

SOMMEIL ET SANTÉ MENTALE : *comment améliorer ses nuits ?*



Mardi 7

NOVEMBRE 2023

de 18h à 19h



**En vous connectant
au site Zoom via le lien :
<https://cutt.ly/FwnqvnkL>**



**Durant ce webinaire d'une heure,
les intervenants présenteront :**

- * Les caractéristiques du sommeil dit « normal ».
- * Le lien entre le sommeil et la dépression.
- * Des conseils pour prendre soin de son sommeil ou traiter ses troubles du sommeil

Animé par un psychiatre et
un médecin du sommeil.

GRATUIT

Inscription
en ligne
obligatoire avant
l'évènement



#Rencontresanté