

Madame, Monsieur,

Les Ateliers Sommeil sont destinés à saisir l'importance du sommeil, établir son profil de dormeur et mettre en lumière d'éventuelles perturbations. Vous apprendrez à analyser votre sommeil et identifierez des pistes d'actions pour mieux dormir.

Le programme se déroule en 6 modules :

**Module 1 : « Les évolutions du sommeil au cours de la vie »**

**Module 2 : « Les comportements de sommeil »**

**Module 3 : « Causes et conséquences des perturbations du sommeil »**

**Module 4 : « Troubles, perturbation du sommeil, orientations »**

**Module 5 : « Agenda du sommeil et profil de dormeur »**

**Module 6 : « Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir »**

L'ASEPT Centre- Val de Loire organise ce cycle d'ateliers en partenariat avec la commune de Braslou, Salle Centre Boug, les **JEUDIS de 14h à 16h30**, selon le calendrier suivant :

**06, 13, 20 et 27 novembre ; 04 et 11 décembre 2025**

**Date secours : 18 décembre 2025**

Le calendrier, incluant des dates complémentaires en cas d'imprévu, sera confirmé entre le groupe et l'animatrice lors de la 1<sup>ère</sup> rencontre.

L'intérêt du programme repose sur votre engagement à participer à l'ensemble des séances.

Pour vous inscrire, nous vous remercions de compléter et signer le bulletin d'inscription ci-contre, et de nous le retourner.

L'inscription est ouverte quel que soit votre régime de protection sociale.

Cordialement,

L'équipe de l'ASEPT Centre- Val de Loire

## Bulletin réponse à adresser par retour de courrier à :

**ASEPT Centre- Val de Loire**  
**31 rue Michelet – 37000 TOURS**

Mme/M. NOM : ..... PRENOM : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. fixe : ..... Tél. portable : .....

Courriel : .....@.....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

- Je participerai dans la commune de : **BRASLOU**  
aux Ateliers Sommeil
- Non disponible, je souhaite être sur liste d'attente pour une session ultérieure

### Retraite principale :

- MSA – Agricole  
 SSI – Indépendants  
 CARSAT / CNAV  
 CNIIEG – Indus. Elec. et Gazière  
 Autre régime  
 Non retraité

### Assurance maladie :

- MSA – Agricole  
 SSI – Indépendants  
 CPAM – Régime général  
 CAMIEG – Indus. Elec. et Gazière  
 MUTUALIA  
 Autre régime

Fait à : .....

**SIGNATURE**

Date : .....

En complétant vos coordonnées, vous consentez au traitement de vos données personnelles par l'ASEPT Centre-Val de Loire. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique, visant à vous proposer de nouveaux ateliers. Le destinataire de ces données est l'ASEPT Centre-Val de Loire.

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à l'ASEPT Centre-Val de Loire 31 Rue Michelet, 37000 Tours. Vous pouvez également à tout moment vous opposer ou retirer votre consentement au traitement des données vous concernant.