



Centre de Gestion Agréé Interprofessionnel de Côte d'Or

Parc des Grands Crus - 60 D Avenue du 14 Juillet
21300 CHENOVE

Téléphone : 03 80 67 19 22

Email : formation@cegaico.fr

Internet : www.cegaico.fr

INVITATION CONFERENCE



**Comment prendre soin
de son sommeil :**
les secrets pour mieux dormir

Palais des Congrès
Lundi 10 Juin 2024



« Comment prendre soin de son sommeil : les secrets pour mieux dormir »

Nous dormons un tiers de notre vie.

Souvent les Français s'en plaignent et pourtant le négligent : ainsi en 50 ans, nous avons perdu 1 heure de sommeil par jour. Insomnie, dette chronique de sommeil ou encore impact des écrans : qu'est ce qui vient perturber notre sommeil ? Quelles sont les pathologies et comment les traiter ?

**Une conférence pour prendre soin de son sommeil
et améliorer ses nuits, présentée par :**

Clément GUILLET

Médecin du sommeil,
responsable du laboratoire
d'exploration du sommeil au CH La Chartreuse

Palais des Congrès
Salle Clos de Vougeot
3 Boulevard de Champagne
21000 DIJON

19h15 : Accueil

19h45 : Conférence

21h00 : Cocktail dînatoire

**Une occasion festive et conviviale
d'échanger et de rencontrer
d'autres professionnels.**

(l'alcool est à consommer avec modération)

BULLETIN DE PARTICIPATION

« Comment prendre soin de son sommeil :
les secrets pour mieux dormir »

A retourner à CEGAICO

► avant le 7 juin 2024 ◀

Parc des Grands Crus
60 D Avenue du 14 Juillet
21300 CHENOVE

M./M^{me} :

Prénom :

N° Adhérent :

Profession :

Adresse :

Tél :

Email :

Sera accompagné(e) de 1 personne maximum

Chèque de caution pour l'inscription à joindre
obligatoirement à ce bulletin* :

25 € x (nombre de personnes) = €

**ce chèque vous sera restitué si présence effective ou absence justifiée*