

20^e journée saumuroise du SOMMEIL

CENTRE HOSPITALIER DE SAUMUR

TOUT PUBLIC

VENDREDI 20 MARS 2020



SALLES - HALL PRINCIPAL

Conférences • Ateliers • Forum • Activités

PROGRAMME

ATELIERS

Atelier de relaxation

14h à 15h / 15h à 16h

Animé par Christelle Quentin, Relaxologue

Atelier de Yoga Nidra

16h à 17h15

Animé par Sylvie Pichard, Professeur de Yoga

Atelier Vivre avec un syndrome d'apnées du sommeil (SAS)

16h à 17h15

Témoignages de patients,
Atelier animé par le Docteur Claude Richard,
cardiologue au **CH de Saumur** et par Nicolas Hivard,
Infirmier à la **société Asten Santé/Aliseo**

FORUM

Forum

14h à 18h / Hall d'accueil

- Stand de Phytothérapie
Animé par le Docteur Arnaud Bellion,
Pharmacien à Saumur
- Stand d'exposition de matériel
d'exploration et de traitement
du SAS
Animé par Nicolas Hivard, Infirmier à
la **société Asten Santé/Aliseo**
et les infirmières des consultations
Sommeil du **CH de Saumur**

CONFERENCE-DEBAT

18h à 19h30 avec pour thèmes :

Lumière : amie ou ennemie du sommeil ?

Par le Docteur Claude Richard

Plantes et sommeil

Par le Docteur Arnaud Bellion

La sieste dans tous ses états

Par le Docteur Claude Richard



Suivi d'un moment convivial à 19h30