



SEMINAIRE SUR LE SOMMEIL

# INTEGRER LE SOMMEIL DANS NOS ROUTINES QUOTIDIENNES

Atelier "Redessiner votre quotidien pour mieux dormir"

*Cosette Perroud, ergothérapeute*

*Romain Bertrand, ergothérapeute*

Conférence "La Power Nap (courte sieste), un "booster"  
pour améliorer nos compétences cognitives"

*Fabien Mock, infirmier en psychiatrie*

**MARDI 13 JUIN 2023 / 13:30 - 18:00**

**SERA SUIVI D'UN APERITIF**

AUDITOIRE AVENIR 33 (ECOLE DE COMMERCE)  
2800 DELÉMONT

Inscription jusqu'au 31 mai 2023 / 50.- Frs par personne  
[info@centre-ergotherapie.ch](mailto:info@centre-ergotherapie.ch) / 032 422 77 27

Organisation: Centre d'ergothérapie Delémont-Porrentruy Sàrl  
ASE (Assoc. suisse des ergothérapeutes JU-JB)  
Ligue jurassienne contre le rhumatisme



Notre action - votre mobilité

