L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

Dans cet atelier interactif, vous allez échanger sur les bonnes pratiques favorisant le sommeil chez vos enfants et vivre un temps de rêve éveillé guidé pour préparer à l'endormissement.

Objectifs de l'atelier

Bien dormir a des conséquences importantes sur la santé au quotidien. En effet, le sommeil est indispensable au développement du cerveau de l'enfant et à sa maturation. Il régule les émotions, améliore la concentration, consolide les informations mémorisées pendant l'éveil et favorise l'apprentissage récent.

Déroulement de l'atelier

Animé par Anne AMARTINO - Psychologue, Direction Jeunesse et Florence JOHNSON - Spécialiste du rêve éveillé guidée

- Accueil
- Informations essentielles
- Etudes interactives de cas concrets avec conseils et ressources
- Rêve éveillé (exercice de relaxation)

Atelier pour les parents

- Capacité d'accueil : 15 personnes par atelier
- Horaires de début de séances : 10h, 11h15, 13h15, 14h30, 15h45
- Le jour J se présenter à l'atelier 10 minutes avant.
- Tenue adéquate conseillée

Inscription ici

HÔTEL DE VILLE
D'ANTIBES - JUAN-LES-PINS
24 Cours Masséna,
06600 Antibes