



PARCOURS SOMMEIL 2026



Save
the date

Jeudi 26 février 13h-13h45	Sommeil et santé mentale chez les soignants	Visio
Jeudi 12 mars 13h-13h45	Fatigue et énergie : s'auto-réguler avec la pleine conscience	Visio
Jeudi 16 avril 13h-13h45	Le lien entre émotions, anxiété et insomnie	Visio
Mardi 21 avril 18h-21h	Soirée Parcours Sommeil : Prendre soin de son sommeil pour prendre soin de soi et des autres	La Maison des Soignants de Paris
Mardi 12 mai 13h-13h45	Comprendre son sommeil pour un sommeil plus réparateur	Visio
Jeudi 11 juin 13h-13h45	Routine du soir : relaxation, respiration et mouvement	Visio
Jeudi 17 septembre 13h-13h45	Le sommeil en horaires décalés : clés pour les soignants	Visio
Mardi 27 octobre 13h-13h45	Sommeil et coopération : créer des environnements propices au repos dans les équipes	Visio
Jeudi 12 novembre 13h-13h45	La musicothérapie pour améliorer la qualité de son sommeil	Visio
Jeudi 19 novembre 17h-20h	Soirée Parcours Sommeil : Prendre soin de son sommeil pour prendre soin de soi et des autres	La Maison des Soignants de Metz
Jeudi 10 décembre 13h-13h45	Mieux comprendre et gérer les réveils nocturnes	Visio