GROUPE

Troubles du Sommeil

INFORMATIONS

Ce groupe vise à transmettre aux patients des connaissances sur le fonctionnement du sommeil en général et à développer des compétences qui leur permettent de retrouver une meilleure qualité de sommeil et de vie.

LES OBJECTIFS

- Compréhension du fonctionnement du sommeil.
- Analyse et compréhension de son propre sommeil.
- Mise en place de changements qui permettent une meilleure qualité de sommeil et de vie.
- Autonomisation dans la régulation du sommeil.

Lieu
Établissement de Fribourg
Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez

10 participants **Groupe fermé**

1h30 **6 séances**

Les lundis de 11:00 à 12:30

Âge minimum requis : **18 ans**

Groupe animé par :
Jean-Philippe Lang
Psychiatre

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.