

OFFRE DE SERVICE

Jeunes
en Santé

Secondaire 4,
cheminement
continu, Classe de
communication,
Classe TC et PFAE

ATELIER: DORMIR, LOIN D'ÊTRE UNE PERTE DE TEMPS!

Description :

- Le sommeil est souvent un aspect négligé chez les jeunes alors que plusieurs optent davantage pour un rythme de vie aussi occupé le jour que la nuit. Plusieurs combinent le travail, les études, les passe-temps sur écran et la recherche de l'autonomie et de la liberté. Cet atelier est axé sur la discussion et l'écoute des réalités que vivent les jeunes afin de les amener à trouver des solutions concrètes pour améliorer leur sommeil.

1 h 15

Objectif :

- Sensibiliser les jeunes des nombreux impacts positifs du sommeil sur leur santé globale.

**Pour plus d'informations et pour réserver
votre atelier:**

josee-anne.paquette@jeunesensante.org

Coût :

- MRC: 50\$ (incluant 10 élèves) + 4,25\$/participant supplémentaire (taxes en sus)
- Hors MRC: 60\$ (incluant 10 élèves) + 5,25\$/participant supplémentaire + Frais de déplacement (taxes en sus)

Nos partenaires

