

Invitation

La suite des troubles du sommeil... Les rêves, leurs fonctions et leur utilité.

Formation grand public

Un bref rappel des stades du sommeil et de l'impact de l'hygiène du sommeil et de l'hygiène de vie sur la formation des rêves

Les fonctions du rêve

Comment bien l'interpréter et le rendre utile

La nourriture des cauchemars

Le cercle vicieux des cauchemars

Explications de l'approche IRT (Imagery Rehearsal Therapy) pour travailler les cauchemars et les faire disparaître

Application de l'IRT avec deux exemples

Conférencière

Mme Anne-Marie Guay, psychologue

Collation servie sur place!

Date : Le 5 octobre 2017

Heure : de 18h à 21h

**Lieu : Centre de santé
40, chef Simon Romain,
Wendake**

Inscription requise
au 418-842-6255



CENTRE DE SANTÉ
Marie-Paule-Sioui-Vincent

