



# Je dors bien

REDESSINER SON QUOTIDIEN POUR MIEUX DORMIR

## GROUPE THERAPEUTIQUE SUR LE SOMMEIL

Le cabinet d'ergothérapie **ErgoSum** propose un groupe sur la thématique du sommeil. Le but du groupe est d'analyser son quotidien et de mettre en place des changements pour mieux dormir.

**DU 22 SEPTEMBRE**

**AU 22 DECEMBRE 2022**

**LES JEUDIS DE 16H-18H**

**A FRIBOURG, RUE DU BOTZET 9**



Le groupe est **ouvert** à toute personne ayant **des problèmes de sommeil récurrents depuis plus d'un mois**. Le groupe est pris en charge par votre assurance maladie (LAMal), sous prescription médicale de votre généraliste ou de votre psychiatre.

## **12 SEANCES DE GROUPE ET 3 SEANCES INDIVIDUELLES**



Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

**Contact au 078 618 62 68 ou [cosette.ergosum@gmail.com](mailto:cosette.ergosum@gmail.com)**