

XERRADA HIGIENE DEL SON

Dorm millor i desperta't descansat. Aprèn algunes pautes de la higiene del son per un son reparador.



Dilluns 5 de juny



18h - CAP Canet de Mar



Luis Fernández, Referent Benestar Emocional CAP Canet



Durant la sessió informativa es facilitaren consells pràctics per a millorar la higiene del son, mantenir una rutina, crear un ambient adequat i gestionar l'estrès abans d'anar al llit.

A més, aplicarem tècniques de relaxació i respiració que t'ajudarà a agafar el son més ràpid i millorar el teu descans i benestar.



**Generalitat
de Catalunya**



Institut Català de la Salut
CAP Canet de Mar