

Dormir Bien para estar mejor: "La calidad del sueño y el desempeño cotidiano"

Colegio Salud continúa con las actividades del Programa de Prevención de salud con un interesante seminario - taller para toda la familia: **Dormir Bien para estar mejor: "La calidad del sueño y el desempeño cotidiano"**, abierto a todos los matriculados y familiares con acceso totalmente gratuito. Se realizará el martes 16 de octubre a las 18 horas en el CPCECABA (Salón Manuel Belgrano).

La actividad se propone dar a conocer diferentes situaciones en las que el sueño está alterado, sus consecuencias en la vida cotidiana y en la salud a mediano y largo plazo, descubrir los distintos tratamientos existentes y cómo o cuándo consultar, y desarrollar una técnica de descanso profundo que revitalice la mente y cuerpo.

Temario:

- Conciliar el sueño, dormir bien, somnolencia diurna, sensación constante de cansancio. ¿Qué hacer en estas situaciones?
- Dormir bien es una condición para estar mejor, dormir mal no es normal. ¿Cómo reconocer un trastorno, cómo se diagnostica, cómo y cuándo consultar?
- Técnicas sencillas para lograr un descanso profundo en 15 minutos (meditación yoga Nidra).

La actividad es gratuita y abierta a toda la familia. Cupos limitados.

Fecha: Martes 16 de octubre 2012

Horario: 18:00 horas

Lugar: Salón Manuel Belgrano (CPCECABA - Viamonte 1549 – 2do. Piso)

Disertantes: Dr. Carlos Franceschini (Médico Esp. en trastornos del sueño), Prof. Fernanda Urgan (instructora de Yoga-Fenulive).

Coordinación: Dr. Edgardo Von Euw (responsable de Programas Preventivos de Consejo Salud), Lic. Teresa Di Martino (Iniciativa Saludable)

Informes e Inscripción: infoacademicas@cpacf.org.ar / Colegio Salud (Corrientes 1441 PB, de 10 a 16 horas) 4379-8700 int. 120

LAS VACANTES SON LIMITADAS. La inscripción es gratuita.