

UN PARCOURS COLLECTIF EN 6 SÉANCES

Séance 1 : introduction au sommeil



Séance 3 : les causes des troubles du sommeil



Séance 5 : relaxation et gestion du stress



Séance 2 : comprendre les changements liés à l'âge



Séance 4 : les bonnes habitudes en termes de sommeil



Séance 6 : bilan et maintien des bonnes habitudes



Inscription gratuite !

Les lundis de 14h à 15h30

Séance 1 : 01 septembre

Séance 2 : 08 septembre

Séance 3 : 15 septembre

Séance 4 : 22 septembre

Séance 5 : 29 septembre

Séance 6 : 06 octobre

**Renseignements
et inscription :**

04 49 29 59 00