

# ATELIERS « SOMMEIL »

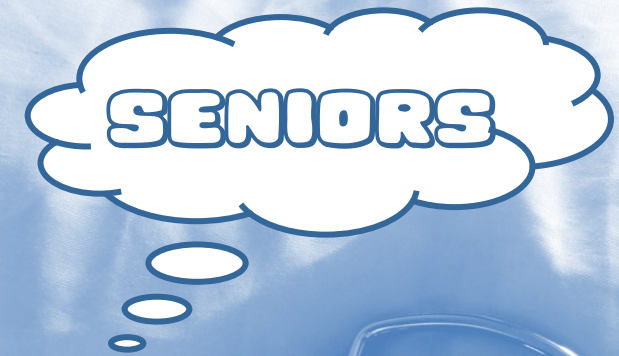
**Mieux le comprendre pour mieux le gérer**

**Les lundis 7 et 14 janvier 2019**

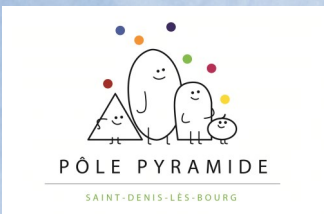
**De 14h30 à 16h30**

**A la ferme du Pôle**

**Gratuit - Sur inscription**



- Comprendre son fonctionnement et les effets du vieillissement
- Connaître les conseils et astuces à mener au quotidien
- Découvrir les différences entre des difficultés passagères et des pathologies liées au sommeil
- Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles



Association Pôle Pyramide, 120 rue des écoles  
01000 St Denis les Bourg.

