

ATELIERS « SOMMEIL »

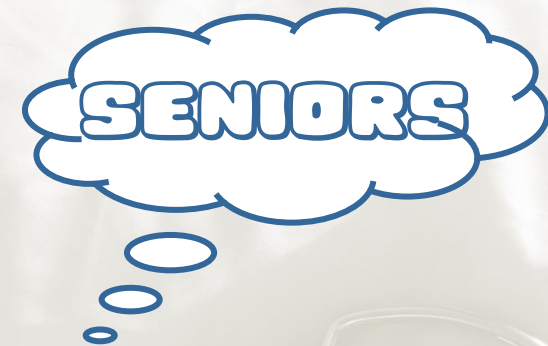
Mieux le comprendre pour mieux le gérer

Les mardis 5 et 12 février 2019

De 9h30 à 11h30

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.

