

Ateliers Sommeil

- Comprendre son fonctionnement et les effets du vieillissement
- Connaître les conseils et astuces à mener au quotidien pour mieux dormir
- 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

2 séances les mercredis :

- **4 mai**
- **11 mai**

**De 9h30 à 11h30
à la Ferme du Pôle**

- **GRATUIT**
- **SUR INSCRIPTION**
AU 04.74.22.42.65
- **RÉSERVÉS AUX + DE 60 ANS**



Centre social Pôle Pyramide
120 rue des Ecoles
01000 SAINT DENIS LES BOURG
04 74 22 42 65
www.polepyramide.fr

