



ATELIERS SANTÉ

# Dormir en toute sérénité !



**TOUS LES LUNDIS  
DU 9 SEPTEMBRE  
AU 7 OCTOBRE**

De 14h à 16h



## AUSSONNE

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

### AU PROGRAMME :

Assistez à un cycle d'ateliers  
autour du sommeil :

- Ma santé, mon sommeil
- Pourquoi dormez-vous mal ?
- Zen attitude et gestion du stress
- Inspirez, expirez...
- Retrouvez le sommeil grâce aux plantes

**PARTICIPATION  
GRATUITE**  
sur inscription

**05 31 48 11 55**

Du lundi au vendredi  
de 9h à 19h



Action menée dans le cadre de la conférence  
des financeurs de la prévention de la perte  
d'autonomie



Partenaire :

