NEOSILVER

SPECIAL 60 ans et +

Atelier

Parcours Sommeil

6 SÉANCES

Retrouver un sommeil paisible, c'est possible à tout âge. Découvrez les clés pour comprendre vos nuits, apaiser votre esprit et adopter les bons réflexes au coucher. Ensemble, retrouvons le plaisir de bien dormir.

Tous les mardis à partir du

12/01/2027 de 9h30 à 11h30

Mairie de Bû, Place des Halles, 28410



INSCRIPTION

02 37 82 10 27

Mairie de Bû

France services
Liberté
Égalité
Fraternité

Carsat Retraite & Santé au travail
Centre-Val de Loire

Eure-et-Loir
LE DÉPARTEMENT

Eure-et-Loir
MDA

Action soutenue dans le cadre de la Commission des financeurs par le Département d'Eure-et-Loir et la MDA d'Eure-et-Loir ainsi que la CARSAT Centre Val de Loire

UN PARCOURS COLLECTIF EN 6 SÉANCES

Séance 1 : Introduction au sommeil, parlez-nous de vous !

Séance 2 : Comprendre les changements liés à l'âge

Séance 3 : Les causes des troubles du sommeil

Séance 4 : Les bonnes habitudes en termes de sommeil

Séance 5 : Relaxation et gestion du stress

Séance 6 : Bilan et maintien des bonnes habitudes

Inscription gratuite !

Les mardis de 9h30 à 11h30

Séance 1 : 12 janvier
Séance 2 : 19 janvier
Séance 3 : 26 janvier
Séance 4 : 02 février
Séance 5 : 09 février
Séance 6 : 16 février

Renseignements et inscription : 02 37 82 10 27