

SPECIAL 60 ans et +



Atelier **Sommeil**

Un parcours en 4 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**
de **10h à 12h**
À partir du **08/09/2026**

Lieu :

Les P'tits Lutins,
1605 Boulevard de la Grande Delle,
14200, Hérouville Saint Clair

Avec le concours de la CNSA

UN PARCOURS COLLECTIF EN 4 SÉANCES

Séance 1 :

Comprendre les changements liés à l'âge



...



...



Séance 2 : Causes des troubles du sommeil

Séance 3 : Les bonnes habitudes en termes de sommeil



...

...



Séance 4 : Relaxation et gestion du stress



Inscription gratuite !

De 10h00 à 12h00

Séance 1 : Mardi 08/09

Séance 2 : Mardi 15/09

Séance 3 : Mercredi 23/09

Séance 4 : Mardi 29/09

**Renseignements
et inscription :**

02 31 45 77 49



Hérrouville Saint-Clair
CALVADOS - NORMANDIE



NEOSILVER