

LES ATELIERS SOMMEIL

DÈS 55 ANS

ADOPTEZ LES BONS GESTES POUR
BIEN DORMIR AU QUOTIDIEN !



Rendez-vous à **CREVECOEUR-LE-GRAND** :
Mercredis 23, 30 avril et 07 mai
14h à 16h

Inscription : par mail à l'adresse acrmbruno@gmail.com, par téléphone au 07.83.10.96.74 ou directement sur place La Résidence des Pot'Agers, 15 rue fournier 60360 CREVECOEUR-LE-GRAND

Pour connaitre les **effets du vieillissement** sur le **sommeil et adopter les** **comportements favorables au sommeil et à** **la récupération.**



Ateliers déployés en 3 temps clés de 2 heures
chacun, alliant **conseils et exercices**
pratiques !

Module 1 : “Les différents cycle du sommeil”
Le sommeil et les effets du vieillissement, les maladies associées au sommeil.

Module 2 : “Combiner sommeil et santé !”
Les conseils de prévention et les ennemis du sommeil.

Module 3 : “Bien dans son corps et dans sa tête”
Les gestes et attitudes pour bien dormir et les techniques de relaxations.