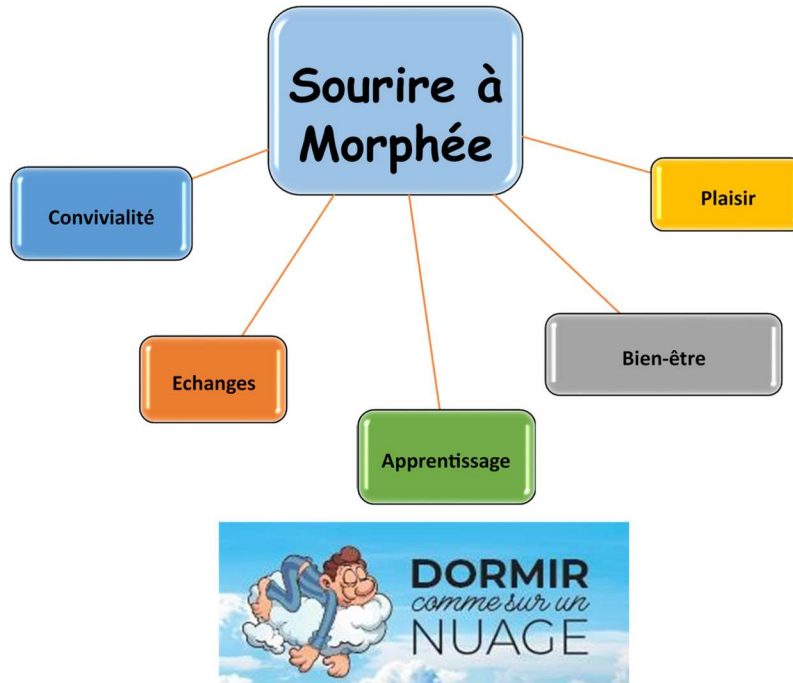


# ATELIER GESTION DU SOMMEIL



**Vous avez 60 ans ou +**, vous avez des difficultés à vous endormir ? Réveils difficiles ? Sensation de dormir trop ou trop peu et d'être fatigué la journée ?

Venez nous rejoindre !

Cet atelier est là pour vous faire découvrir les mécanismes du sommeil pour adopter les bons réflexes. Vous apprendrez aussi des techniques de relaxation pour faciliter l'endormissement.

Ces ateliers hebdomadaires permettent de se retrouver ensemble, de partager et surtout de passer des moments ponctués de plaisir et de rires.



**Si vous souhaitez des renseignements ou vous inscrire, veuillez contacter le CCAS de CERCoux au 05.46.04.05.45**