



Cycle d'ateliers dédié au sommeil

**Vous souhaitez
améliorer la qualité de
votre sommeil ?**

DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME

Cycle gratuit pour les participants

🌙 **Un cycle de 10 ateliers animés par des professionnels**

Réparti en deux séries de 5 ateliers hebdomadaires au printemps et à l'automne 2024.

Découvrez de nouvelles façons d'agir sur votre sommeil.

💡 **5 thématiques variées et complémentaires**

Parce que chaque personne est différente

- Activité physique adaptée
- Nutrition
- Psychologie
- Hypnothérapie
- Méditation ou sophrologie

📍 **3 sites**

Pour être au plus proche, nous vous proposons ce cycle d'ateliers à :

- Haguenau - Maison Sport Santé 3 rue de la Redoute
- Surbourg - Centre socio culturel - Place de l'Église
- Hatten - Espace Culture 4 rue des Vergers

En plus du programme, vous avez la possibilité de participer à une séance d'activité physique adaptée par semaine durant tout le cycle d'ateliers

Nos partenaires

**régime
local**
d'assurance maladie
Alsace-Moselle

Commune de
Hatten
Pays du Hartgau en Alsace du Nord



**Commune de
Surbourg**



Pour participer :

- **S'engager pour l'ensemble du cycle**
- **Un certificat de non-contre-indication à la pratique d'une activité physique**

Renseignements & inscription

123florilege@gmail.com

Nicole au 03.67.34.03.89

© Association 123Sommeil - Florilège/ N°Siret - 851 070 359 00027 - "Ne pas jeter sur la voie publique"



Cycle d'ateliers dédié au sommeil



Détails et calendrier des ateliers

Haguenau - 3 rue de la Redoute

Les samedis de 14h à 16h (durée variable selon les ateliers)

1ère partie

25/05 – Activité physique adaptée

01/06 – Psychologie

08/06 – Nutrition

15/06 – Hypnothérapie

22/06 – Méditation

2ème partie

16/11 – Hypnothérapie

23/11 – Psychologie

30/11 – Nutrition

07/12 – Méditation

14/12 – Activité physique adaptée

Surbourg - Centre socio culturel - Place de l'Eglise

Les mardis de 9h à 11h (durée variable selon les ateliers)

1ère partie

21/05 – Activité physique adaptée

28/05 – Psychologie

04/06 – Hypnothérapie

11/06 – Sophrologie

18/06 – Nutrition

2ème partie

12/11 – Psychologie

19/11 – Hypnothérapie

26/11 – Nutrition

03/12 – Sophrologie

10/12 – Activité physique adaptée

Hatten - Espace culturel - 4 rue du Verger

Les lundis de 17h30 à 19h30 (durée variable selon les ateliers)

1ère partie

03/06 – Activité physique adaptée

10/06 – Psychologie

17/06 – Hypnothérapie

24/06 – Nutrition

01/07 – Méditation

2ème partie

18/11 – Psychologie

25/11 – Hypnothérapie

02/12 – Nutrition

09/12 – Méditation

16/12 – Activité physique adaptée

Nos partenaires

**régime
local**
d'assurance maladie
Alsace-Moselle

Commune de
Hatten
Pays du Hartgau en Alsace du Nord



**Commune de
Surbourg**

Renseignements & inscription

123florilege@gmail.com

Nicole au 03.67.34.03.89

© Association 123Sommeil - Florilège/ N°Siret - 851
070 359 00027 - "Ne pas jeter sur la voie publique"