

zzz

Atelier sommeil

MARDIS 12 ET 19 MAI 2026

MONSOLS - VHB - 9H30 À 11H30

Le sommeil évolue avec l'âge : endormissement plus tardif, réveils nocturnes, fatigue au réveil... Cet atelier de 2 séances vous aide à comprendre ces changements. Repartez avec des conseils concrets et des techniques de relaxation pour mieux dormir et faire le plein d'énergie.

POUR LES RETRAITÉS DE PLUS DE 60 ANS

SUR
INSCRIPTION

