

  **Ateliers
sommeil**  
près de chez vous
septembre 2023 à juin 2024



Vous avez 60 ans ou plus ?

**Vous êtes intéressés par les questions du sommeil ?
Vous voulez comprendre les facteurs favorisant une bonne nuit ?
Des ateliers organisés par Roannais Agglomération et
Malakoff - Humanis vous apprendront à détendre votre corps et
votre esprit pour un bon sommeil.**

ÇA SE PASSE OÙ ?

COUTOUVRE

Petite salle ERA
du 12 septembre
au 10 octobre
2023

RIORGES

Maison des
sociétés - Salle A
du 7 novembre
au 12 décembre
2023

SAIN- GERMAIN- LESPINASSE

Salle ERA
du 16 janvier au
13 février 2024

OUCHES

Salle des
fêtes
du 26 mars
au 7 mai
2024

CHANGY

Salle du foyer
rural
du 21 mai au
18 juin
2024

MODALITÉS



Ateliers collectifs de 5 séances à raison d'une par semaine, le mardi de 14h à 15h30, en groupe de 15 personnes.



Les ateliers sont gratuits.



La personne s'inscrit pour les 5 séances.



Les inscriptions sont assurées par les communes.
(dans la limite des places disponibles)

Mieux comprendre le sommeil pour mieux vivre

- Des exercices pour détendre son corps par la relaxation.
- Des exercices pour se libérer des pensées.
(gérer les insomnies, les émotions)
- Prévenir, réduire sa vie et son sommeil.



Renseignements et inscriptions :

- Coutouvre : 04 77 66 21 13
- Riorges : 04 77 23 62 68
- St-Germain-Lespinasse : 04 77 64 50 20
- Ouches : 04 77 66 86 45
- Changy : 04 77 64 30 51

Toute l'info sur

[aggloroanne.fr](https://www.aggloroanne.fr)

Service santé

Roannais Agglomération
63 Rue Jean Jaurès BP 70005
42300 Roanne