

ATELIER Sommeil et Sophrologie

Mieux comprendre son sommeil pour mieux le gérer, et découvrir la sophrologie

A partir du 2 Septembre 2021, de 14 à 16 heures, dans les locaux de la Communauté des Communes de la Montagne Noire aux **ILHES** auront lieu 5 Ateliers gratuits animés par une intervenante spécialisée Brain Up.



Avec l'âge, les Seniors se plaignent davantage de leur sommeil de mauvaise qualité, des nuits écourtées, des insomnies fréquentes, du sentiment de fatigue diurne. Or souvent, ces situations sont une évolution normale de notre organisme liée au vieillissement. Il s'agit donc d'abord de comprendre ces difficultés et d'en prendre conscience pour savoir adapter nos comportements et nos attitudes.



Places limitées et réservées au plus de 60 ans

Pour participer, s'inscrire avant le 20 AOUT 2021 :



Maison France Services Montagne Noire

Tel : 04 68 26 33 22 / Email : montagne-noire@france-services.gouv.fr