

APPRIVOISER SON SOMMEIL

Comprendre le sommeil et
les changements liés à l'âge



gratuit

Adopter de bonnes pratiques

Salle Polyvalente
Adissan

Les insomnies et réveils nocturnes

L'influence de la lumière et de
l'activité physique

A partir du lundi 12 mai 2025

de 10h à 12h

L'endormissement

Inscription obligatoire et
renseignements

Christelle BLIN

Programme ViSA

visa@ciaspaysdepezenas.fr

04 67 98 06 15 / 07 85 10 97 13

