

Participez à 2 ateliers autour de la qualité du sommeil !

Vous avez du mal à vous endormir ? Vous souhaitez améliorer la qualité de votre sommeil ?

Ces ateliers en 2 séances vous donneront les clés pour comprendre les mécanismes du sommeil et expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration.

Le CCAS vous donne donc rendez-vous les **jeudis 10 et 17 avril en matinée, de 14h à 16h !**

> Inscription obligatoire au 04 78 86 82 43

> Participation aux deux sessions obligatoire

> Attention places limitées !

Proposés par Brain'up, la CARSAT Rhône-Alpes et la ville de Saint-Genis-Laval.

[Ajouter aux favoris](#)