

Dormir en toute sérénité !



**TOUS LES JEUDIS
DU 10 NOVEMBRE
AU 8 DÉCEMBRE**

De 10h à 12h



ANDUZE

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

AU PROGRAMME :

- **Conférence-débat**
Ma santé, mon sommeil !
- **Cycle d'ateliers**
 - Pourquoi dormez-vous mal ?
 - Zen attitude et gestion du stress
 - Inspirez, expirez...
 - Retrouvez le sommeil grâce aux plantes

**PARTICIPATION
GRATUITE**
sur inscription

05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h
du lundi au jeudi et jusqu'à
16h le vendredi)

Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur


occitanie.mutualite.fr



Action financée par le département du Gard
au titre de la conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie




Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

Partenaire :

Anduze
ville des Cévennes