



Ateliers sommeil



près de chez vous

octobre 2022 à avril 2023



monkeybusinessimages

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 ?

ST LÉGER- SUR-ROANNE

Salle ERA
du 4 octobre au
22 novembre 2022

LA PACAUDIÈRE

Mairie
du 29 novembre 2022
au 10 janvier 2023

NOTRE-DAME -DE-BOISSET

Salle des fêtes
de La Chênaie
du 17 janvier 2023
au 28 février 2023

ROANNE

Foyer Paul Vernay
du 7 mars 2023
au 4 avril 2023

MODALITÉS



Ateliers collectifs de 5 séances à raison d'une par semaine, le mardi de 14h à 16h, 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, rééduquer sa vie et son sommeil.



Renseignements et inscriptions :

- Saint-Léger-sur-Roanne : 04 77 66 86 72
- La Pacaudière : 04 77 64 30 18
- Notre-Dame-de-Boisset : 04 77 62 03 31
- Roanne : 04 26 24 10 16

Toute l'info sur

aggloroanne.fr

Service santé

Roannais Agglomération
63 Rue Jean Jaurès BP 70005
42300 Roanne