



# Ateliers sommeil

près de chez vous

septembre 2025 à mai 2026



**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 vous apprendront à détendre votre corps et votre esprit pour un bon sommeil.**

## MODALITÉS



Ateliers collectifs de 5 séances à raison d'une par semaine, le mardi de 14h à 15h30 en groupe de 15 personnes.



Les ateliers sont gratuits.



La personne s'inscrit pour toutes les 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

### CHANGY

SALLE DU 1<sup>ER</sup> ÉTAGE  
DE LA MAIRIE

Du 18 novembre  
2025 au 16  
décembre 2026

—  
04 77 64 30 51

### COMMELLE- VERNAY

SALLE DE RÉUNION  
DE LA GRANGE

Du 6 janvier 2025  
au 3 février 2026

—  
04 77 23 25 90

### LENTIGNY

SALLE DES FÊTES

Du 21 avril au  
19 mai 2026

—  
04 77 63 13 60

### RENAISON

SALLE DES  
ASSOCIATIONS

Du 24 février au  
24 mars 2026

—  
04 77 64 40 22

### RIORGES

MAISON DES  
SOCIÉTÉS - SALLE A

Du 23 septembre  
au 4 novembre  
2025

—  
04 77 23 62 68

Toute l'info sur

[aggloroanne.fr](http://aggloroanne.fr)

### Service santé

Roannais Agglomération  
63 Rue Jean Jaurès BP 70005  
42300 Roanne